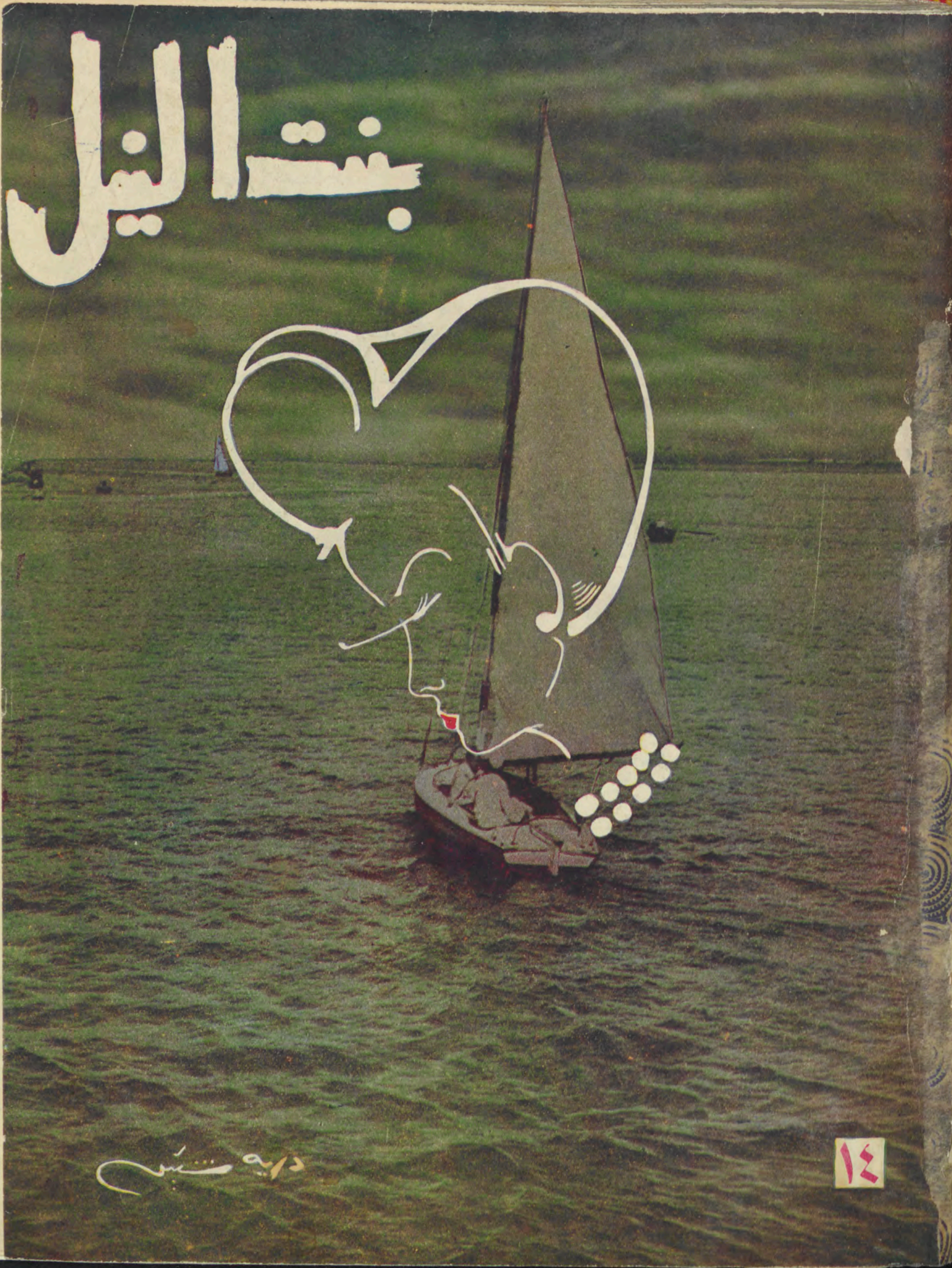

بنت النيل
١٤



رياضة الشتاء

ليست الرياضة عيباً إذا قصد الانسان منها الصحة والعافية ففى مصر معهد يتمرن فيه الفتيات على شتى الألعاب ، وبعضها عنيف قاس ، وذلك كله لتكتسب أجسام فتياتنا وسيدات المستقبل رشاقة هى من طبائع الأشياء بالنسبة للنساء فى كل زمان ومكان . . .

ومن أنواع الرياضة التى بدأت تأخذ مكانها فى حياتنا الاجتماعية « التنس » وهو يكاد يكون أرشق الألعاب فى عالم الرياضة ، لذلك كان من المستحب أن يكون رياضة سيداتنا المفضلة ، فهى فضلا عن حركاتها السريعة فأن فيها تدريباً لجميع عضلات الجسم ، وهذه الرياضة — التنس — خصم عنيف لكل ترهل يصيب سيداتنا إذا تجاوزن الثلاثين .



أما ركوب الدراجات فلا يزال فى حياتنا الاجتماعية بدعة ، وكل بدعة لها خصوم ، ولكن لها فوائد مستخفية على خصومها ، لو عرفوها لقدروها ، فإذا كانت الدراجة إحدى مطايا العصر الحديث فأنها إلى جانب ذلك يعتبر ركوبها رياضة مفيدة تغنى عن الماساج وتنحف الكاحل والدراجة من شأنها أن تساعد على النحافة فى اعتدال بشرط ألا تستعمل مسافات طويلة ، ويراعى الجو الذى تستعمل فيه .

لقد سألت إحدى المجلات إميل لدفيج الكاتب المعروف عند زيارته لمصر وكان الوقت شتاء ، سألته عن أحب الرياضة إليه ، قال لو عاونتنى صحتى لما مارست غير التنس وركوب الدراجة بشرط أن يكون ذلك في جو مصر الشتوى . . .

هذه السنة

نستقبل اليوم عاماً جديداً نرجو أن يكون فاتحة عهد يفضل فيه مستقبلنا ماضينا ، فإن عامنا الجديد عام يبدو أنه بالنسبة إلى وطننا العزيز فاصل في تاريخ نهضتنا ، فقد اضطربت حياتنا فى السنة الماضية ونحن نكافح فى سبيل عزتنا واستقلالنا ، ولا أحسبها مصرية تلك التى تستفتح سنتها الجديدة دون أن تكون عزة الوطن قبلتها واستقلاله أحلى أمانيها …

وهذه السنة التى نستبشر بمطلعها ونسعد بمقدمها لن تحسب فى حياتنا إلا إذا جاهدنا فملأناها خيراً ، وكل سعادة على قدر الساعين إليها ، ولا يحسن أن نتمنى ونبقى عند التمنى ، فالحياة كفاح وأمانيها عذبة ، بيد أن السبيل إليها مر ، فلنأخذ من مرارة الحياة حلوها ولا بد للشهد من إبر النحل …

فلنفكر كثيراً فى أخطاء عامنا الماضى حتى نخطىء قليلا فى عامنا الجديد ، وليشهد كل منا على نفسه ويقتص لها من نفسه ! ولنفكر تفكير المواطنين المخلصين فنعترف أننا قضينا سنة هباء بالفرقة التى تسودنا فلنمض إلى سنة جديدة متكاتفين متساندين حتى نؤدى التزامنا نحو بلادنا سواء كان ذلك أمام خصوم الخارج أو خصوم الداخل …

إنك يا سيدتى ملزمة بأن تحدثى زوجك أو ابنك بهذا كله ، فهذه الأرض الطيبة التى تدبين عليها وتسعدين بها تطالبك بنصح من لك عليه حق النصح ، فإن بيتك لن تقام له العمد الرفيعة إلا إذا كان فى شعب رفيع العماد ، فاذكرى ذلك جيداً ولا تبخلى بالتوجيه إذا كان في مقدورك …

ثم ادعى يا سيدتى أن يجعل الله عامنا الجديد فاتحة عهد يفضل فيه مستقبلنا ماضينا وأن يحفظ للناس سلامهم ويجعل في رعاية الملك — حفظه الله — شعب مصر فى مكانه الجدير به تحت شمس الحرية والاستقلال …

درية شفيق

على هامش نهضة المرأة

يكتب اليوم عن نهضة المرأة المصرية كتاب . يذكرون أن الذى أخذ بيد المرأة ، وبوأها مكانها هو فلان وفلان

وأنا أستطيع أن أسجل هنا أن المرأة المصرية فى ذلك الزمن ، لم يقدر لها أن تقرأ ما كتبوه عنها ، وأستطيع أن أسجل أن هؤلاء ، إنما كانوا ينفثون عن كربهم ، بما يكتبون ، وأنهم لم يكتبوا عن عقيدة ، ولكن عن خيال — كانوا يتوهمون أن حياة المرأة فى ذلك العهد الفائت ، حياة كلها مظالم ، وكلها جهل ، وأن لا بد أن ينقلوها من هذا السجن ، إلى حياة يقدرونها لها ، فى ظنها السعادة ، والهناءة .

أجل ، لقد كانت المرأة فى ذلك العهد تتعلم ، وتنبغ ، وقد ظهر منها الكاتبة ، والشاعرة — وكانت البيوت عامرة ، وكانت هذه البيوت يصدر عنها فطاحل الرجال ، والعلماء والأدباء ، والزعماء

وليس مقام للمرأة فى ذلك الوقت هو المقام الذى تنفرد به مصر ، بل كان العالم أجمع يعج بمثل هذا النوع

وقام نساء ورجال يدافعون عن المرأة فى أوروبا أيضاً أمثال ولستون كرافت ، وجون استوارت ميل وغيرهما .

ولم يزل إلى اليوم ، هنا وهناك ، رجال ونساء يكتبون عن المرأة ، وعليها ، ويملئون الدنيا دوياً .

ونستطيع أن نقدم الكاتبة لويس هيلجرس ، مؤلفة كتاب ، المرأة ، بقلم من تعرف المرأة ، وقد صبت على المرأة جاما من الغضب ، والسخرية ، والاستهزاء ، وجردتها من العواطف والأحاسيس ، وقدمت كتابها الى الرجال ، أولئك الذين لايعرفون شيئاً عن المرأة — ولو أن كاتباً مصريا كتب مثل هذا الكتاب ، لثار الناس عليه ، صورت المرأة مخلوقا عابثاً ، يريد أن يعيش لوقته ، ثم لايهمه أحد .

وتطرفت الكاتبة الانجليزية مسز سوزن ، فى كتابها « النهضة النسوية» وعابت على المرأة استكانتها للزواج ، وآخذتها فى حمل لقب زوجها ، واعتبرت الزواج مهنة ، لها أجرها ، أو عملا تجاريا له ربحه أو خسارته .

وشاء مخلوق فى عصرنا ، فى انجلترا اسمه «لويس وين» أن يؤلف كتابا أسماه « هرات » وملأه بالشيء الكثير عن المرأة ، وكانت آراؤه كلها نتفا ، فى أسطر قليلة ، ضمنها مايحمله لها من ضغينة ، وطعن بها المرأة فى الصميم ، فخرجت عليه كاتبة اسمها بويتوميسكيتو ، وألفت كتابا أسمته « الرجال خنازير » وفيه جمعت كل الأقذار ، وقذفت بها فى وجه الرجل .

للاستاذ
محمد عبد العزيز الصدر

وفى سنة ١٩٤٥ وضع ابرنر سلفر كتابا أسماه : « كل النساء ذئبات » وفيه ما فيه .

فالمرأة فى أوربا ، لم تزل إلى اليوم مرمى حقد الرجال ، ومحط سخطهم .

وإنما أوردت هذا الكلام لأبرىء الشعوب الشرقية ، من التفرد فى سب المرأة ، وشتمها



واحدة منا يا ماما لازم تقول على سنها ! !

ولنرجع إلى موضوعنا : فالمرأة إذن ، لسنا نحن الذين أخذنا بيدها إلى عالم النور — إن كان هذا العالم الذى خرجت اليه عالم نور — بل الأمر هنا وهناك — فى الشرق والغرب — انما كان للاحداث الأخيرة شأن فيه وفضل عليه .

كانت الحرب الأولى — والحرب الثانية — وهما من دون شك العاملان القويان فيما أصابته من نجاح فى رفع نير العبودية والمظالم عن كاهلها — إذ كان الرجل يحرص على المرأة ، ويحتفظ بها ويصونها

وكانت المرأة قديماً جداً — كما نقل الينا المؤرخون — تعيش فى الوطن ، ولا تخرج عنه : ويخرج الرجل للصيد ثم يجيء بالفريسة ، فيضعها بين يديها ، ويذهب لينام نومة المهموم ، ثم يستيقظ ويأكل مما جاء به ، بعد أن تكون قد أنضجت لحمه

ومرت السنون الطويلة ، وإذا الدنيا تغير وتبدل فى هذا الإنسان — ثم إذا الحرب الأولى تشاء فتجرف الشباب إلى الميادين ، وتشاء أن تستخدم النساء فى مكانهم فيظهرن الكفاية — بعد أن سبق لهن أن نلن قسطاً وافراً من التعليم : وكان أن أحست المرأة بوجودها فى الدنيا

وجاءت الحرب الثانية ، فغربلت ونخلت الشؤون الاجتماعية وطفرت بالمرأة فى تقدمها ، فاتخذت لها مكانا إلى جنب الرجل . وزالت اعتبارات قديمة لازمت المرأة طويلا جداً ، هذه الاعتبارات كان لها شأنها فى حياتها ، وفى تنظيم هذه الحياة ، وتقويمها وترتيبها ، وفى وضعها فى فى الموضع الذى كان أقرب لها .

يناير ١٩٤٧

الثمن ٥ قروش

«ابنت الفيل» تبيّن زين



في كل بيت واحدة تبين «زين» لعلها تكشف المقـدور ، فتتجنب المحظور . .

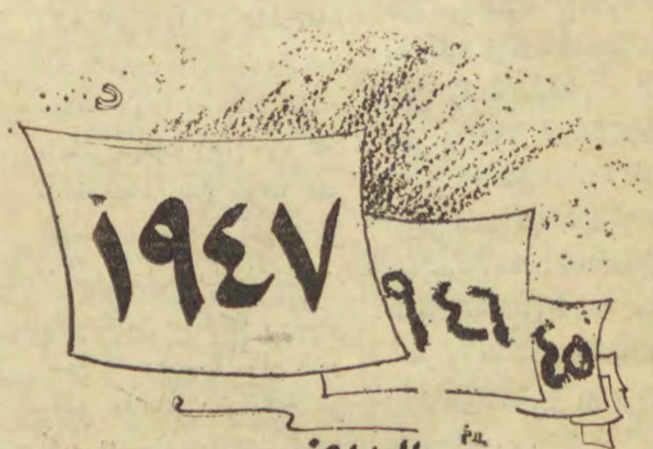
تنطوى على نفسهـا فى بيتها ، وتستعرض الورق من غير « بياض » وتستنطقه الصحيح فى «إبن الحلال» المليح ، الذى طال انتظاره ونأى مزاره ، ومرة يرضيهـا الورق ، وأخرى يضنيها الأرق . فإذا صدق الحدس وجاء المـأمول ، وأضيئت الثريات ودقت الطبول ، وانصرفت الحسناء عن الورق وفتحه فقـد جاء « العزيز » بدمه ولحمه . . .

ما لها تعود إلى الورق من جديد ؟ إنها تسأله متى تطيب لها الدنيا بمولود ، فقد مرت شهور حتى ظنها « العواذل » عاقراً لا تنجب أو مريضة لا تفيد ، فإذا رزقها الله نطفة تدب فى أحشائها عادت إلى الورق تسأله من جديد ، أبنت هى أم ولد يطاول أباه ويغيظ القريب والبعيد ؟

لقد عادت إلى الورق من جديد.. مرة تسأل ما يصنع الزوج الحبيب ؟ فاذا أنشدها أن « طريقه » مفتوحة وأن أمانيه محققة ، سألته هل يبقى لها أو ينأى عنها ؟ والورق عنيد يضيق بالسؤول كثير السؤال ، فلا يجيب ويتركها نهبـاً للقيل والقال ، وتصبح حياتها جحيما لا يطاق . .

لقد اتعبت الورق حتى نطق . . ترى ماذا قال ؟ . . .

وقال : يا مرأة دعيني مرة من يدك فانى لم أعرف رجلا سألنى لأنى كذوب ، والعقلاء من يندبون عقولهم للحياة ولا يوظفون لها شيئاً مهما يبين لهم « الزين » فى الحياة . . .



للملاخ

خير . . . .

■ لم يكن حالماً لما همست بها شفتاه ... عنـد ما وقف فى تلك الشرفة التى عاصرته الأيام والسـنين . . . لم يكن حالماً لأنه يسمع حقا أصداء تلك النواقيس والأجراس مهللة بالميلاد ... وميلاد عام جديد ! لن لحظات عمره لتتراجع إلى الوراء ليرى ويسمع ذكريات... وذكريات عام مضى سبقته أعوام هو منها وهى منه . . . ويحن إلى الماضى بحلوه ومره ، وبابتساماته وشروره . . . أيامه وشهوره ، ويذكر ما حاول أن ينساه أو على الأصح أن يتناساه .

■ وتترامى إلى أذنيه الأصداء ... وينظر إلى الزهر الذى يترنح بعد أن شبع من نسمات الليل مزهواً بألوانه ... كم يتمنى أن يهديه إلى تلك الأيدى التى لمسته لحظات ثم رحلت . . .

إن شذى الماضى يعود . . .

■ ويتمايل الزهر ليرى بريقاً يهتز طربا حول خياله على صفحات الماء . . . وإذا بصاحبنا يتسامى بنظره فاذا . . . بنجم الشمال والفلك يجرى على بساط تلك الزرقة الداكنة... يعلن للدنيا أن هنالك حياة...

■ وتلمع النجوم ... وتنساب السحب ... ويصـعد الهلال ... زورق يتهادى لتتراقص من حوله الأضـواء . . . ويسكن السكون ليعلن البشير . . .

■ وهنـا يسمع صاحبنا الأجراس تأتى مع النسمات ... ويتسامى بنظره إلى ميلاد السماء ... والهلال يسبح فى عالم مجهول

. . . من يدرى لعله الأمل مع العام الجديد

. . . وتهتز شفتاه عن ابتسامة بعد أن حملت نسمات الليل ... كلمة الخـير . .

كمال الملاخ

من الأدب الإيراني!

قلت لها..!



قلت لها لقد كانت أمي تصب الماء على يدى أبى ، وكانت تقبل يده إذا أهداها،أو أكرمها بكلمة ، وتقبلها فى كل عيد ، وتنافس الخدم إذا عنت له حاجة ، وتقف إذا مر بها ، وتنام بعد أن تطفي عليه أحلامه !..

وأقسمت لها أن أبى كان على ثراء ، وأن خدمه كانوا أكثر مما يدور بخلدها ، وأنه كان رجلا متواضعاً يغلب حياؤه تواضعه ، فلم يكن فى حاجة إلى هذا التكليف الذى تقدمه له أمي ، وأنه رحمه الله كان يلقى بين الناس مودة ويجد فيهم إقبالا ، ويشعر بينهم أنه أولهم ، ولم يكن فى حاجة قط إلى هذا الولاء الشديد وهذا الاحترام الأكيد الذى تغمره به أمي إذا أصبح أو أمسى ! ..

وأقسمت لها أنه قد كان عندنا فى البيت طباخ و « سفرجى » وصبية للحريم ، ولكنها كانت تنافسهم إذا طبخوا ، وتنافسهم إذا أعدوا المائدة ، ولا تسعد إلا إذا ساهمت فى خدمة بيتها ، ولم تر فى هذا كله حطة لقدرها أو استهانة بمكانتها ، سواء عند بعلها أو عند خدم البيت أو من يلوذ بالبيت من ناس !

وأقسمت لها أنها رحمها الله كانت لا تقرأ ولا تكتب ، ومع ذلك استطاعت بلباقتها أن تكون سيدة البيت بجدارة وأن تطغى على سلطان أبى طغياناً جعل الكلمة لها فى الأسرة جميعاً ، وأنها ساست الأمور على ما تحب وتشتهى ، وأن أبى أصبح لها كخاتمها فى إصبعها !

ثم أقسمت لها أنها ما طلبت مرة أن ترى السينما أو تشاهد التمثيل أو تزور « السرك » الذى كان يشغل مدينتنا شهرين فى كل عام ! وما كانت تزور العاصمة إلا إذا رغب هو فى زيارتها . وأقسمت لها أن أبى كان رجلا « محظوظاً » إذا أمسك بالتراب استحال ذهباً ، وكان فى مقدوره أن يطعمها ذهباً ويكسوها ذهباً لو شاءت ، بيد أنها كانت خفيفة الريح قليلة السؤال ، متواضعة إذا طلبت ، قانعة بما وهبها الله من خيره وبره . .

ثم قلت لها : هأنذا أؤدى ماأداه والدى لأمي ، وأكثر مما أداه لها ، فأنت تشهدين دور السينما وترتادين حفلات الأوبرا ، وتلبسين خير ما يلبس سيدات الجيل ، وتأكلين ما تتذوقينه من طعام ، وقلما يخفق لك طلب أو يرد لك أمر مع أنى لا أحيل التراب ذهباً ولا فضة ، ولا شيئاً من هذا كله ، ولكنى أسعى هنا وهناك وأكافح الزمن وأشقى شقاء المجدين الطامحين حتى أؤدى لك هذه الالتزامات دون مقابل .. نعم دون مقابل فقد صنعت لنا الحضارة « حنفيات » تصب الماء وحدها ، ولم تقبلى يدى يوماً بل أنا الذى أقبل يدك إذا أقبلت أو أدبرت ، ولم تقفى مرة إذا مررت بك بل أنا الذى أقف إذا أمرت أو أشرت ، وأنك لترين المائدة حين أراها فلا تبدين ملاحظة إلا بعد أن ألفت النظر إليها ! وأنت تقرئين وتكتبين ، وتروحين وتجيئين ، ولا تختلفين مرة إلى المطبخ ، وتتركين هذا إلى الذى يطعمك من جوع ويكسوك من عرى ويؤمنك من خوف !!..

وقلت لها ... إنك لاتقبلين يدى أو تصبين الماء عليها أو تنافسين الخدم فى قضاء حاجاتى ، وقد يكون فى ذلك معنى التسوية التى حدثونا عنها، وقد يكون فى ذلك تأكيد لأساليب الجيل وآدابه العامة ، أما المطبخ فليس من شؤونى ، أما السينما فليست كل شيء فى حياتنا ، أما أن أضرب الأرض فينجم عنها ذهب أو تخرج منها أحذية وفساتين ، فذلك ليس فى مقدور عامة الناس الذين لا يجيدون السحر ولا يملكون خاتم سليمان؟!..

ثم قلت ... رحم الله أمي وعفا الله عن أبى ...



قلت له ..!

قلت له لقد كان أبى على سجيته لا ينافق ولا يداهن ، وما سمعته مرة يشكو أمى أو يتبرم من تصرفاتها ، وما عرفت أنه صاحب الجيران على حسابها أو اعتكف فى ناد أو قهوة ، وما رأيته يدعو صحابه إلى البيت ليلاعبهم الورق ويحتسى معهم الخمر أو يزاملهم إلى السباق وغير السباق من هوى ولعب ! ..

وأقسمت له أن أبى كان أيضاً على ثراء ، وأنه ما فكر يوماً فى غير ولده ، وأنه كان يحدب علينا كأن أمرنا إليه وحده ، وكان يسهر على دروسنا ويسهر على ألعابنا ، ويبذل عرق الجبين على إعدادنا ولا يمضي فى الصباح حتى يقبلنا وإذا عاد فى المساء ضمنا إلى صدره .. كان ملاكا إذا قيس بآباء اليوم ! ...

وأقسمت له أنه عاش ومات فلم تلفته الدنيا بتفاهاتها عن المثل العليا التى يتمشدق بها رجال اليوم ، كان رحمه الله قوى الخلق ، محصن النفس ، جميل الصورة بهى الطلعة ، لم يتطلع مرة إلى صاحبات أمى تطلع النهم أو الناقد ، ولم يفكر مرة فى إغراء واحدة منهن بكلمة أو نظرة أو ابتسامة ! ..

وذكرت له أن أبى كان أمياً لا يقرأ ولا يكتب ومع ذلك أقبلت عليه الدنيا فى يسر ، واستغرقته طيبات الحياة من كل ناحية ، وقد ترك أموره لله وحده يسيرها حسبما يشاء ، لم يوسط من أجلها أباه ، أو يهدر من دونها كرامته ، أو يعطى في سبيلها شرفه ، كان ينال حقه بكفاحه وحده ، لم يمتط هذه الجياد التى يركبها رجال اليوم إذا عنت لهم حاجة أو اشتهت نفوسهم غرضاً من الأغراض ! ...

ثم قلت له ... إنه كان عفيفاً معتداً بنفسه ، لم يتاجر بعرضه كما يفعل بعض الشباب الغر من جيلكم فلم يعرض نفسه على كل بيت يشم فى جوانبه ريح المال ، فإذا لفظه بيت من هذه البيوت ، عاد فعرض نفسه من جديد ، سعياً وراء مال الزوجة إن كان لها مال أو كان على ثقة بأن الزمن سيورثها من الأب أو الأم بعض المال ؟ !

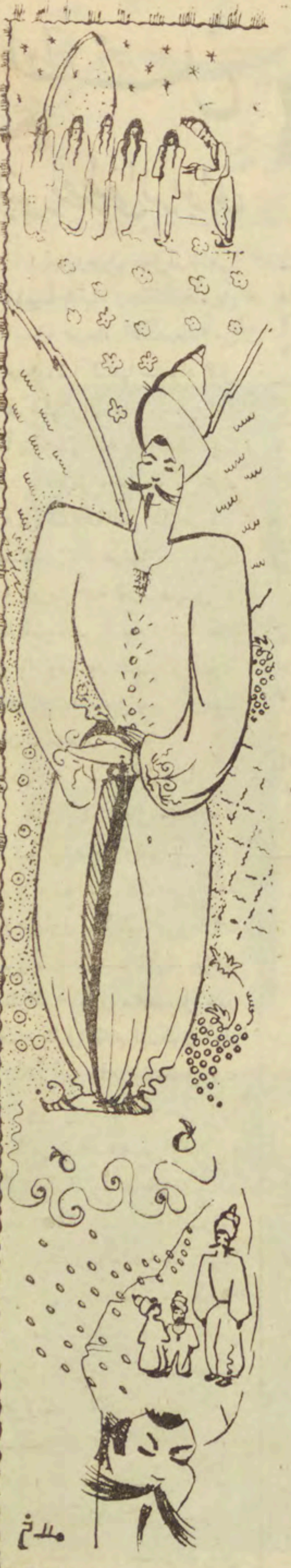
ثم أقسمت له أن أبى لم يغلظ لأمى مرة واحدة ، وكانت إذا قدمت له هدية مهما يصغر شكلها أو قدرها أو صنعت له طعاماً مهما يكن طعمه أو لونه شكرها أجمل الشكر ، وتحدث بذلك حديث العارف بالنعمة المقدر لليد والمعروف ، ولم يكن مثلكم لا يعجبه العجب ولا الصيام في رجب ! ..

ثم أقسمت له أن أبى رحمه الله كان يسوى بينه وبين أمى ، ويعرف أن لكل امرىء اختصاصه فلم أشهده يوماً يحشر نفسه في المطبخ ويطالع أوانيه ويفتش محتوياته ، ولم أسمعه يوماً يعاتب خادماً على ما صنع ، ولم أره يوماً يؤثر خادمة على خادمة ، وينصر واحدة على أخرى ! ولم يبد ارتياحه لواحدة منهن سواء كان الارتياح لشكلها أو موضوعها ، فقد كان ذلك كله مرجعه إلى أمى وحدها تتصرف في شؤونه تصرف الخبير في مهنته ...

ولو شهدت أمى حفلاً أو زارت داراً من دور التمثيل أو السينما ارتاحت نفسه واطمأن إلى سعادة زوجه وراحتها ، ولم يقتلها مناً أو يؤرقها تعييراً ، أو يشعرها من بعيد أو قريب أنه منحها فضلاً أو آثرها بخير ، فقد كان يعرف أن للزوجة متعة ، لها وحدها ان تتخيرها ، ولم يكن كغيره من رجال اليوم يرضى آداب المجتمع ولا يرضى ضميره ، ويساير الزمن خوفاً من الزمن لا يقيناً بمثله وإعجاباً بتعاليمه ! ...

ثم قلت ... رحم الله أبى وعفا الله عن أمى ...

طبق الأصل — **ابراهيم عبده**





الطفل



للدكتور مصطفى الديوانى

(١) ليس وصول الطفل إلى شاطئ الحياة إيذاناً بانتهاء رحلة شاقة ، بل منبئاً ببداية مرحلة أشد ظلمة من غابة مهجورة اكتنفها سواد الليل فهو فى ظلام الأرحام يتمتع براحة وطمأنينة يصله الغذاء والهواء دون جهد ، تحيط به جيوب من المياه تحميه من صدمات العالم الخارجى فاذا ما استثقلت الأم ضيفها المتباطئ لفظته لفرط سمنه الذى يضيق به بطنها المضياف السمح . فما يكاد يشعر بالبرودة بعد الدفء وبخشونة الأيدى التى تتلقفه حتى يصرخ ويعول ولسان حاله يقول :

لما تؤذن الدنيا به من صروفها
يكون بكاء الطفل ساعة يولد
وإلا فما يبكيه منها وإنها …
لا وسع مما كان فيه وأرغد

(٢) أول مضايقات الحياة ما يمت للتنفس بصلة فالدنيا غادرة خؤون من اللحظة الأولى مثلها مثل غادر يهاجم بريئا فى الظلام فيكون أول همه تكميم أنفه وفمه والضغط على رقبته حتى تزهق روحه أو حتى يأتيه الخلاص ! فقد تتجمع الإفرازات والمياه فى فم الوليد وحلقومه ، أو قد يلتف الحبل السرى حول رقبته وهو يزحف فى رحلته زحفاً . . فما لم نعمل على إزالة المخاط من أجزاء مجرى التنفس العليا وما لم نخلص الرقبة من الرباط الضاغط المحكم حولها ، كان اختناق الوليد أمراً لا بد منه .

(٣) قد يلجأ الطبيب — تحت إلحاح الأم فى حالات كثيرة — إلى استعمال المسكنات والمخدرات مثل الكلوروفورم والأثير والمورفين لتسهيل عملية الولادة على الأم وانقاذها من العذاب الأليم لذى لا تنساه من جربت ناره . وقد لا تعلم الأم أن استعمال هذه المخدرات قد يؤدى إلى زرقة فى الطفل الوليد بل قد ينتج عنه اختناق أو ما يسمونه (اسفيكسيا) وقد تشل عملية التنفس تماماً .

(٤) يحدث بين اليوم الثانى والخامس بعد الولادة أن يتعرض الطفل لمرض نزفى ، الويل للطفل إذا كان موقع النزيف فى مخه الصغير فانه لابد أن يقضى عليه أو يترك به عاهة مستديمة . وقد ثبت بصفة قاطعة أن الفيتامين ك دواء ناجح فى سبيل الوقاية والعلاج . إذ يكفى إعطاؤه فى شكل أقراص أو حقن تحت الجلد للأم الحامل قبل الوضع بأيام أو ساعات أو حتى أثناء الولادة ويحسن أيضاً حقن الطفل نفسه خلال الثلاثة الأيام الأولى بعد ولادته فقيه من شر وبيل .

(٥) من أهم مسببات التشنجات العصبية فى الطفل الوليد نزيف المخ ومرض التتانوس وتقيح السرة فحدوثها دليل على أن فى الجو غيما شديداً لا يزيله سوى لطف الله وعناية الطبيب .

(٦) يحدث فى معظم الأطفال بين اليوم الثانى والخامس يرقان (أى صفرة) يأخذ فى الزوال تدريجياً دون أن يترك وراءه أثراً . ولكن حذار أن نركن إلى هذا الاحتمال السعيد ، فقد يكون اليرقان ناتجاً عن أسباب أشد خطورة وأكثر شؤماً فهناك مثلاً أنواع من فقر الدم الحاد مصحوبة بصفرة يجب أن نشك فى

[البقية على صفحة ٤٣]

سن المراهقة

يتطلب معالجة الأم لفتاتها فى هذه السن الكثير من الصبر واليقظة فى متابعة أحوالها وما يبدو عليها من شذوذ فى تصرفاتها — فتذكرى أنك كنت فى هذه السن وقاربى ما أمكن بين إحساسك وإحساسها واحذرى التصادم معها فى التافه من الأمور — ولا تجعلى من رغبتك فى فرض سلطانك عليها وسيلة للتناقض فى تصريحاتك وأقوالك فتفقدى بذلك ثقتها — فالتصريح تارة بأنها لم تعد طفلة إذا ما قصرت أو أهملت فى القيام ببعض واجباتها وطوراً آخر بأنها ليست فى السن التى تؤهلها للتمتع بشىء من الحرية فى غدواتها وروحاتها يؤذيها ويعرضك لانتقادها.

فالفتاة فى هذه السن شديدة الحساسية فساعديها على اجتياز هذه المرحلة من حياتها بكثير من الرفق والأناة حتى لا يعترضها ما يؤذى إحساسها المرهف وما يستتبعه هذا الإيذاء من نتائج فى حالتها النفسية .

ولا بأس من استمتاعها بشىء من الحرية مع تنمية شعورها بالمسئولية وبكيانها الذاتى فى المجتمع وعامليها معاملة الأخت والصديقة وصاحبيها فى الخروج من المنزل من وقت لآخر وشاركيها الحديث فى كثير من المسائل بصراحة تامة مع الاجتهاد فى الكشف عن محاسن الحياة والحذر من ستر سوءاتها .

سقوط الشعر وعلاجه

للدكتور حسن سيف النصر

[بقية المنشور فى العدد السابق]

العلاج : يتوقف على السبب . لهذا لابد من علاجه ومداواته قبل أن يشتد بنا الأمر فنفقد هذه الحلية الجميلة فإذا هذه الرأس قد خلت من تاجها وهذه الهامة قد تداعى عنها كل أثر لفتنة أو جمال . . فليكن هدفنا العظيم هذه الأركان الأربعة

أولا .

إصلاح الصحة العامة . فهذا مقوى لجسمك وهذا فيتامين ب مصلح من شأنك وشعرك . وابعدى عنك الهموم والأحزان . وهذه الابتسامة المرحة استقبلى بها يومك . وقليل من الغدة الدرقية وخلاصة البيض قد يفيدان .

ثانيا :

الأدوية التى يستعملها الأطباء عادة مكونة من :

بيلوكاربين
صبغة الجابوراندى
كينين
زيت الكاد (قطران)
الكانتريدس

ثالثا :

مساج الشعر : يحسن أن يكون هذا بفرشة مصنوعة من أسنان غير حادة حتى لا تؤذى الجلد فهذا يحسن الدورة الدموية ويغذى الشعر الضعيف ويحسن أثناء استعمال غسيل الشعر أو الزيت أن يدعك الرأس جيداً ويدلك كثيراً .

وهناك طريقة ذبذبة الشعر بايدى الحلاقين أو بالكهرباء .

وشامبوزيت (cil shan doo) عبارة عن زيت اللوز الحلو أو زيت

[البقية على صفحة ٤٢]



الممثلة النابغة صباح كما تبدو فى أحدث أفلامها
« لبنانى فى الجامعـــة »

مِعطف السهرة

بنت النيل فى معرضه الفراء . . .

لما كان من دأب بنت النيل أن تقدم لقرائها أحدث مودات الموسم فلقد حرصت أن تحضر معرض الفراء الذى أقيم فى شبرد فى الأسبوع الثانى من شهر ديسمبر الماضى

ولما كنا قليلى الاحتفاء بمثل هذه المعارض التى يبدو فيها الذوق المصرى الرفيع فقد حرصنا على تقديم صورة ناطقة لهذا المعرض الفخم!

نعم لقد كان معرضاً فخماً حوى أفخر ما فى العالم من أصناف الفراء..

وكانت صالة المعروضات أشبه بقصر عامر استبدلت فيه المرايا والتحف بقطع من الفرو النادر الثمين . .

ولقد أشرفت على إعداد هـذا المعرض السيدة رتشودسون صاحبة أعظم محل للفراء فى لندن وإلى سيداتنا نموذج من هـذا الفرو البديع

١ — ملكة الفراء وتراها قد ارتدت بلطو فرو اكار من الفراء الأبيض زاد فى حسنها وفتنها

٢ — وما كاد ينتهى المعرض حتى تهافتت السيدات على شراء ما اخترته من بلاطى وجاكتات ورى بعضهن فى الصورة ينتقين ما أعجبهن فى هذا المعرض الفاخر





كيف نقضي على التعب

أسباب التعب : يبدو التعب نتيجة إرهاق الخلايا العضلية والعصبية فى جسم الإنسان دون أن نتيح لها فرصة أو فسحة من الوقت لنعوض ما فقدته من حيوية ونشاط .

وسبب هذا الارهاق النشاط الذى يقوم به الانسان سواء أكان نشاطاً عقلياً أم جسمانياً ويثبت أخيراً أن الغضب يؤثر فى الانسان وفى نشاطه تأثيراً كبيراً وأن شعور الفرح على عكس الشعور الأول يقوى الانسان وينشطه .

علاج التعب : يجب على الانسان أولا أن يختار العمل الذى يميل إليه وألا يعمل إلا فى مكان توفرت فيه كل الشروط الصحية.

وقد ظهر أن الانسان قد لا يشعر بالتعب إذا كان يهدف إلى غرض من وراء عمله هذا .

وإذا كان عمل الانسان يدوياً وجب عليه أن ينظم هذا العمل بطريقة توفر عليه حركات طائشة تتعبه ولا تفيده . أما إذا كان العمل ذهنياً فمن الأفضل أن يقوم الانسان بتحديد العمل الذى سيقوم به

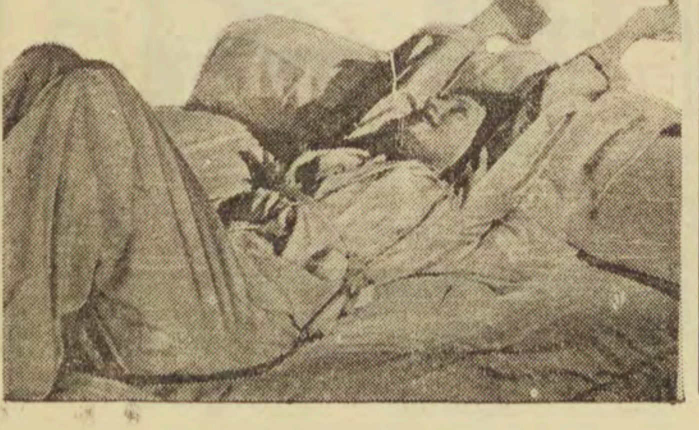
الراحة : أفيد راحة بعد العمل هى أن يقوم الانسان ببعض الألعاب الرياضية إذا كان عمله ذهنياً

أما إذا كان عمله يدوياً فالأفضل أن يلجأ الإنسان إلى القراءة .

وهناك طريقة أخرى للراحة : استلق على ظهرك ومدى ذراعيك بطول جسمك على أن تكون راحتا اليدين متجهتين إلى أسفل . افردى ساقيك ولكن بدون شد أغمضى عينيك وتراخى ما استطعت دون أن تفكرى . أمكثى هكذا لمدة ربع ساعة .

النوم : هو أفضل وخير معوض للقوى التى استنفدها العمل لذا وجب علينا أن ننزله المنزلة التى يستحقها . علينا إذن أن ننام وأن ننام جيداً بحيث لا نبرد ولا يزيد دفئنا عن حده . وعلينا أن نبتعد عن المأكولات الدسمة والصعبة الهضم قبل النوم وأن ننام فى غرفة يدخلها الهواء ويتجدد فيها بسهولة وإذا كان النعاس لا يأتينا بسهولة فلنتخيل أننا فى مكان مظلم وقد جرب بعضهم طريقة أخرى تجلب النعاس وهى أن يلجأ المصاب بالأرق إلى العد من واحد إلى أن ينام .

وإذا أحسسنا بأن النعاس غالبنا علينا بالنوم على جانبنا الأيمن مع مد الذراعين والساقين بدون شد . وإذا حدث واستيقظ الانسان أثناء نومه فليبادر بتغيير الجهة التى ينام عليها .



هل تعرفين الإتيكيت؟





ونقصد بهـــا مراعاة أفراد المجتمع وعدم المساس بشعورهم والسلوك الشخصى نحوهم — ولا شك أن ذلك يختلف باختـــلاف الأفراد — ونورد هنـا بعض المواقف التى قد تعترضك مع الإجابات المختلفـة تتخيرين منها ما يبدو لك مناسباً لـكل حالة — وذلك كاختبـار شخصى لك — فإذا حصلت على ٨٠ درجة يعتبر هذا حداً متوسطاً فى آداب اللياقة وفوق الثمانين درجة مثلا للأدب والاحتشام وحصولك على ٦٠ درجة ينم عن أسفك أحيـــانا لتصرفك أما أقل من أربعين درجة فلا شك أن محيطك يقاسى الـكثير من خشونتك

تخير زوجك رباطاً للرقبة بدا لك قبيحاً للغاية

(ا) تواجهينه بقولك أنه قبيح للغاية . ولا يحتمل

(ب) تفهمينه أنك لا ترغبين مصاحبته وهو يرتديه وتفضلين أن يلبس رباطاً آخر . حتى لا يضحـــك الناس منه

(ج) تشترين له رباطاً آخر جميلا .

(د) أو ترفضين قبوله به .

* * *

تواجهك حماتك من وقت لآخر بإرشادات عن طريقة تدبيرك لشؤون المنزل

(ا) تفهمينها أنك ســيدة بيتك تفعلين ما تشائين .

(ب) تستمعين لنصائحها ولا تعملين بها .

(ج) تطلبين إلى زوجك أن ينصحها بعدم التدخل فى شؤونك .

(د) تبدين لها فى أدب سبب تصرفاتك حتى تقتنع بها .

* * *

إذا حدث أن أحرق أحد مدعويك مفرش المائدة .



(ا) تواجهينه بقولك أنه شر مستطير .

(ب) تفهمينه أن لا أهمية لذلك وأنه يمكن إزالة أثر الحرق .

(ج) تبدين رغبتك بأن يستبدل لك المفرش بآخر من نفس النوع

(د) أو تقولين له بكل بساطة أن ما فعـله قد يحدث لأى شخص . وأن زوجك ارتكب نفس الشئ عند إحدى صديقاتك .

* * *

فى السينما أمامك سيدة ثرثارة فى صحبة رجل تنحنى من وقت لآخر لتكلمه وقد ضايقك ذلك ومنعك عن متابعة الشاشة



(ا) تمسكين بكتفها طالبة منها السكوت .

(ب) تنادين بأحد مستخدمى السينما لتبدى لها ملاحظتك .

(ج) تجتهدين فى متابعة الفيلم دون المبالاة بما يحدث حولك وذلك بتركيز فكرك على الشاشة .

(د) تفوهين بصوت عال بأقوال تمس السيدة والرجل الذى يصاحبها .

* * *

اكتشف صديق لك فى نفسه موهبة التأليف المسرحى وقد أخذ يقرأ عليك القصة التى ألفها وهى فى تقديرك فاشلة

(ا) تقولين له أنه مجهود يستحق الثناء عليه .

(ب) تشيرين عليه بنقط الضعف فى القصة .

(ج) تطلبين منه أن يقرأها على شخص آخر يكون أقدر على الحكم على هـذه القصة .

(د) تبدين له محاسن القصة دون الإشارة إلى نقط الضعف فيها .

أنت أمام شباك التذاكر تنتظرين دورك للحصول على تذكرتك وإذا بشخص يأتى بعدك ويتقدمك .

(ا) تبدين هذه الملاحظ لبائعة التذاكر .

(ب) بكل أدب تفهمينه خطأه بقولك أنك هنا قبله بربع ساعة على الأقل .

(ج) لا تفعلى شيئاً .

(د) تثيرين بقية المنتظرين ضده .





النتيجة الواجبة لهذا الاختبار

١٥ ب — [illegible]		٢ — [illegible]	
١٨ ج — [illegible]		٢ — [illegible]	
ب — [illegible]		ج — [illegible]	

هذه الثياب القديمة

إن هذه الصور التى نعرضها هنا قد تثير فى الناظر
ابتسامة لطيفة لهذه الصبية المرحة التى أرادت أن تكبر
قبل الأوان ! .. إنها تثير ضحكنا وتلفت نظرنا بهذه
البهلوانيات التى تصنعها بثياب جدتها !؟..
لقد كان اللعب بآثار « الجدات » مفهوماً فى غير
هذه الأيام التى نحياها ، أما اليوم والأزمة تخنق كل
بيت ، فإنها جريمة أن يترك للأطفال حق العبث بأى
ثوب قديم ، فإن فيه فوائد تعرفها كل سيدة مدبرة .
أنظرى كيف عبثت الطفلة بالثياب الغالية التى
خلفتها لأمها جدتها ، وأصبحت من ذكريات التاريخ..
أنظرى إلى الصفحة التاليـة تجدى كيف أحالت الأم
ثياب الجدة إلى أشياء غالية الثمن ... » .





١ — لقد دخلت إلى الحجرة ، وبدأت تعبث بثياب جدتها ، وهى تعالج هنا أمر « الكورسيه » لعله ينظم خصرها النحيل !..

٢ — وهذا الجورب ...
ماله طويل هكذا ؟
إنها تكافح فى لبسه وإن أساء هذا إلى مقام القبعة من رأسها الصغير ! إن كلبها مندهش ...؟



٣ — لقد اعتدلت القبعة وانتظم الجـورب ، ودخلت الساقان الصغيرتان فى الحـذاء القديم ، إنه جديد بالنسبة لها . مالهذه الأكمام واسعة هكذا ؟



٤ — ولو ...؟! ان الثوب يغرقها ولن تبلغ بها « النظارة » الستين من عمرها !. إن كلبها يفكر .. فيم يفكر ؟ يفكر كيف لا تستفيد الأم من هذه الثياب ؟! ..

إستفيدي منها لابنتك

« ها هى ذى قد بدت للناظرين بهجة ، آية فى الأناقة ، ومثالاً فى النظافة ، إنها استفادت من أمها التى حورت بقدرة فاد، فساتينها وتايوراتها إلى فساتين وأرواب وبيجامات لصغيرتها الجميلة ... لقد كان المفروض أن يكلف الوالد بشراء هذا كله ، ولكن الزوجة المخلصة أحست أزمته ورأت ضيقه فأبت إلا أن تعينه فترفع عن كاهله أثقال الأزمة وتفيد إبنتها فى الوقت نفسه على حسابها هى كما تفعل كل أم تعرف واجبها ... »

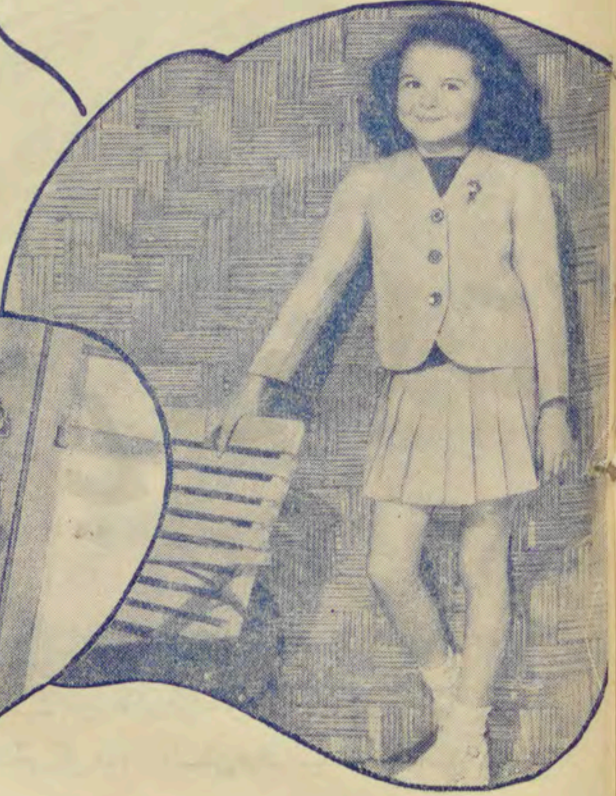


روب دى شامبر مزخرف على جيبه يمكن عمله بنفسك . لاحظ أن البرودرى على الجيب يكون من خيط لا يبهت . حتى لا يتأ الروب عند الغسل





فستان للصباح مكون من بلوزة وجونلا . يمكن عمل البلوزة إما بالقماش الصوف أو بالتريكو وطبعاً يلاحظ أن يكون الكم طويلاً في "



تايور مكون من جونلا وبلوم وجاكت . لاحظى أنه إذا كانت الجونلا والجاكت فاتحين . يكون البلوفر غامقاً والعكس بالعكس وبما أن الجاكت لا تحتاج إلى قماش كثير فيمكن عملها هى وجونيلا من أى جاكت أو فستان قديم لك



بجاما لطفلتك يمكن عملها من قميص نومك القديم

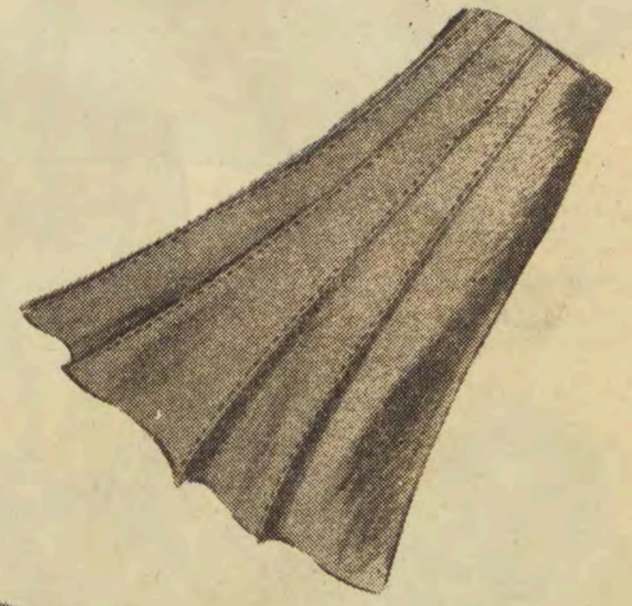


فستان لبعد الظهر من الصوف عليه كلفة بسيطة كما ترى فى الصورة . لاحظى أن الثنية عريضة لتستفيد طفلتك منه فى السنة المقبلة .

ياتوتات



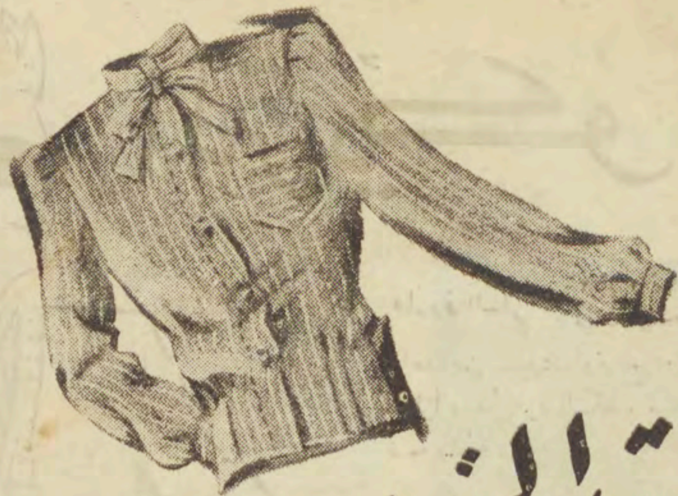
اعتادت السـيدات فى أيام الشتاء اختيار الفساتين من الأقمشة الصوفية الجميلة ، والفستان بطبعه لباس كل فتاة ، ولـكن هناك سيدات وفتيات رشيقات القد هيفاوات القوام تناسبهن البلوزات والجونيلات أكثر مما تناسبهن الفساتين، لذلك نجدهن أكثر فتنة وجمالاً فى هذه الملابس التى لا تـكلف كثيراً كما تـكلف الفساتين فى كثير من الأحيان

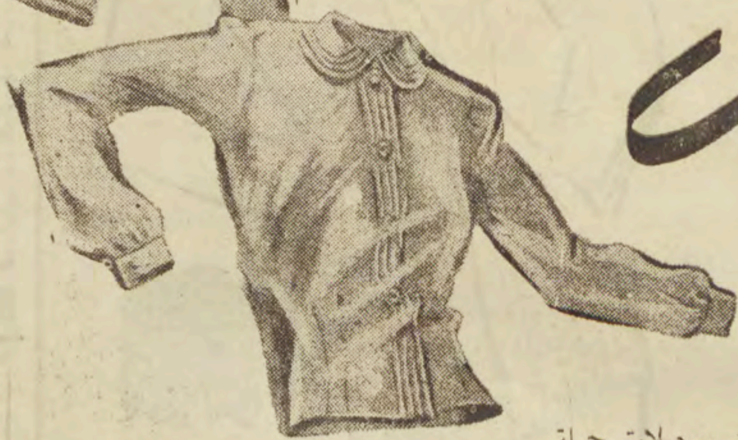




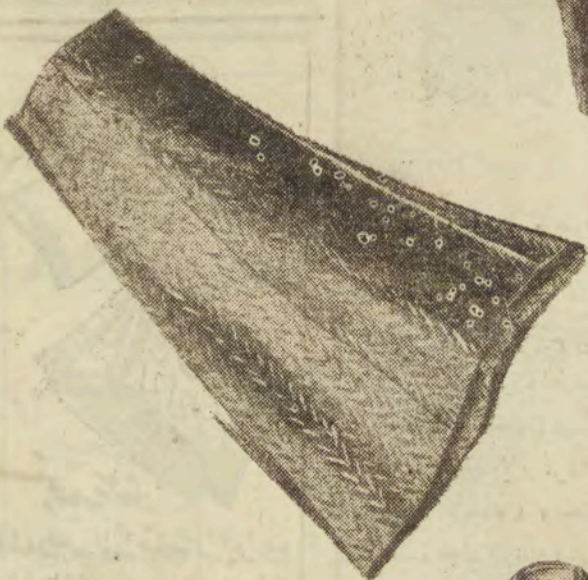
بنت النيل



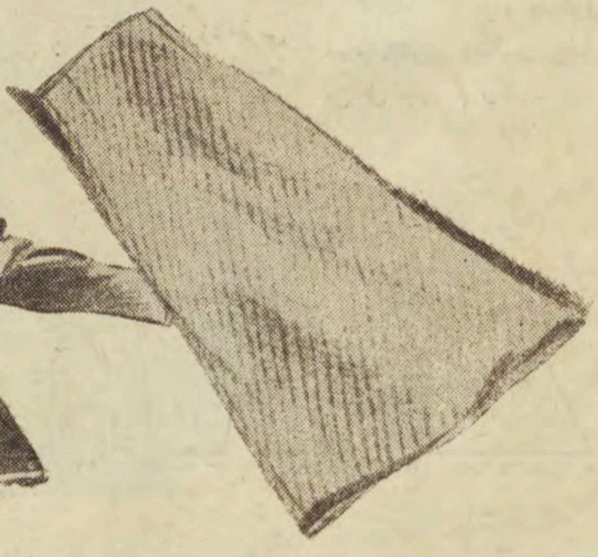




لقد وضعنا فى هذه الصفحة بعض موديلات جميلة شاملة من بلوزات وجنلات ولك الحرية فى اختيار أى موديل حسب رغبتك وقد يمكنك لبس هذه الموديلات صباحاً أو بعد الظهر فإن أردت عمل أى موديل من هـذه الموديلات إرسلى مقاساتك و بنت النيل مستعدة لإرساله لك فوراً







التريكو



المقادير: ٧٠٠ جرام صوف تخين ٤ فتلات وإبر نمرة ٤، ٣، ٢ ثلاثة زراير .

الغرزة: على إبر نمرة ٣ نشتغل ٤٥ غرزة غرزة الجرسيه (سطر عدل وسطر مقلوب) إلى أن نرتفع بـ ٢٢ سم فنأخذ الإبر نمرة ٢ ونشتغل الوسط (الأستك) واحدة مقلوب وواحدة عدل لارتفاع ٤ سم ثم الإبر نمرة ٣ ونرتفع لمسافة ٢٠ ونعمل حاردة الباط ومعه تقوم بحاردة الصدر .

حرد السكم (الباط) نحرد ٤ ثم ٢ ثم ٢ ثم ١ ثم ١ وتم حاردة الباط .

الصدر : ٢ فى غرزة ل ٤ أسطر

المرد : احتفظى بـ ٢٤ غرزة المرد ونعمله بالغرزة الآتية :

سطر مقلوب وسطر عدل وسطر مقلوب والسطر الأخير ٢ فى غرزة ونسقط واحدة ونشتغل الثانية قبل ما نخرجها من الإبرة لـ ٤٠ سطر مع حرد ٢ فى غرزة إلى أن يتبقى ٢٢ غرزة للكتف ونحرده تسعة تسعة .

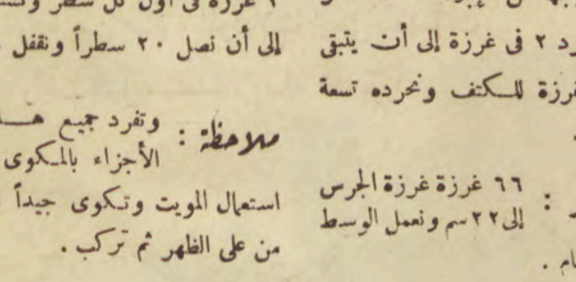
الظهر : ٦٦ غرزة غرزة الجرس إلى ٢٢ سم ونعمل الوسط كالأمام .

حاردة السكم : ٢ ثم ٢ ثم ٣ مرات واحدة واحدة من الناحيتين ونرتفع ٣٠ سطراً ونبدأ بحرد الكتف مرتين تسعة وتسعة .

السكم : ٣٢ غرزة ٦ أسطر غرزة الجرسيه وسطر واحد الغرزة الفانتاذى ونستمر سطر وسطر وكل ٦ أسطر نزود واحدة من كل ناحية إلى أن يصبح ٤ سم فنحرد ٣ مرات ٢ ثم ١١ مرة واحدة كل سطرين و ٧ مرات واحدة كل سطر وأخيراً نحردهم جميعهم .

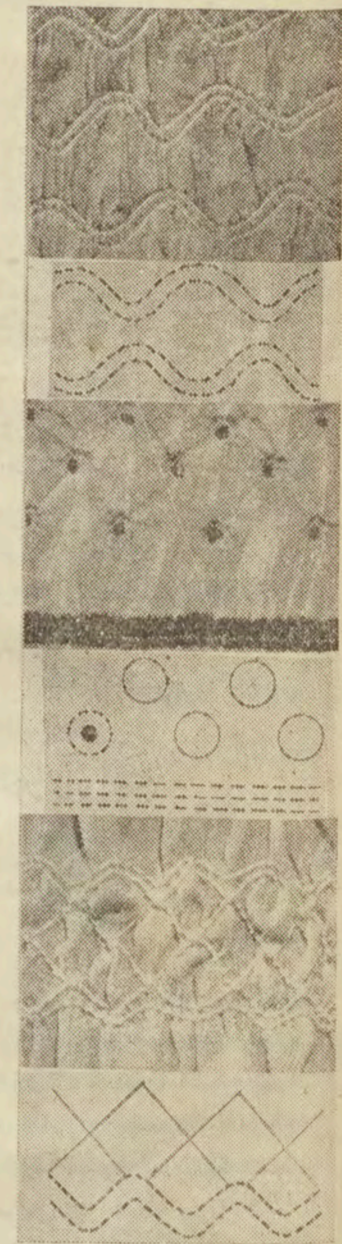
الجيب : تشتغل ٢٨ غرزة بالغرزة الآتية : وهى التى سبق ذكرها (سطر مقلوب وسطر عدل وسطر مقلوب و ٢ فى غرزة نسقط واحدة ونشتغل الثانية قبلما نخرجها من الإبرة) ونرتفع ٤٠ سطراً ثم نحرد ٦ غرز مرتين ومرتين نحرد ٢ غرزة فى أول كل سطر ونشتغل إلى أن نصل ٢٠ سطراً ونقفل .

ملاحظة : وتفرد جميع هذه الأجزاء بالمكوى مع استعمال المويت وتكوى جيداً من من على الظهر ثم تركب .



طرزى فساتين بناتك

غرز مختلفة للتطريز



لا يمكن أن تجدى أجمل وأرق وأحلى مما تصنعينه أنت لابنتك ومع ذلك ستكونين فخورة وموضع الإعجاب أمام الجميع لا لمهارتك ولكن لاقتصادك فى الوقت نفسه.. وإليك يا سيدتى ما نرمى إليه . .

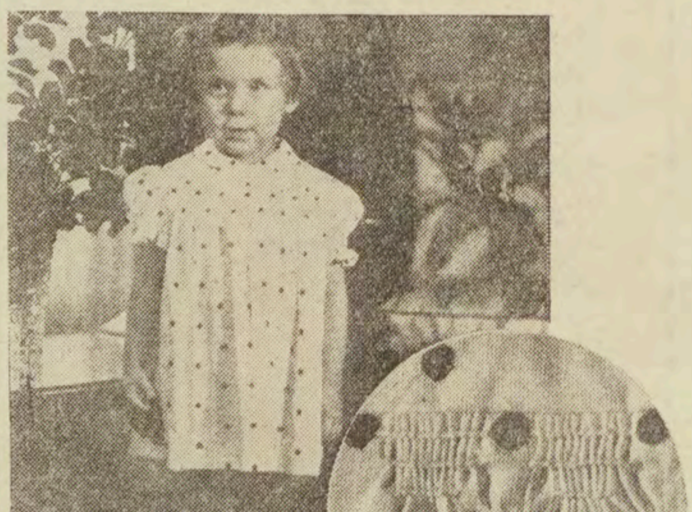
من المحتمل أن كل أم تتوفر عندها عدة فساتين لا تصلح للبسها إما أن تكون قد ضاقت عليها ولا سبيل إلى إصلاحها وإما أن تكون قد غسلت بطريقة غير صحيحة ونتج عن ذلك نقص طولها وإما أن تكون موديلاتها غير حديثة فكل هذه الثروة تمتع إبنك بمقدار من الفساتين المختلفة . . فبمهارتك يا سيدتى يمكنك أن تجعلى من فساتينك المهملة أجمل موديلات وإليك بعض الغرز الزخرفية المختلفة التى تزيد الفستان جمالاً . .

ا الشكل نمره واحد تبدأ بتحضير الرسمة — كررى الرسمة الموضحة بهذا المقاس عدة مرات إلى أن تأتى على المقاس المراد (حسب التفصيلة)

ب إرسميها على القماش بالقلم مع الخفة فى الرسم .

ج ومكنى على الرسمة تمكيناً عادياً على الماكينة أو على اليد حسب رغبتك ويكون التمكين على القماش (مفرد) وبعد الإنتهاء من التمكين — إحضرى لوناً آخر من الخيط الولينيه أو السكوتومباراليه نمرة ١٢ أو ٨ — مرى على النباته بغرزة بسيطه سهلة لطيفة — إستعملى الدقة فى شغلها وإليك الطريقة فمثلا هذه النباته إمسكى بالإبرة وبها طبيعياً اللون الآخر ومرى بها على النباته بطريقة اللف — كما هو مبين — وبعد الإنتهاء من المرور على جميع النباتات بهذه الغرزة إمسكى بنهاية كل فتلة من الثانى (أعنى الملون) وشديها باحتراس لكى تعمل الكشكشة المطلوبه وكذلك جميع الجهات إلى أن تحصلى على الشكل المطبوع وبالنتيجة المرادة — وهكذا جميع الغرز الأخرى بنفس الطريقه إلا الغرزة رقم ٢ فقد يعمل فى وسط الدائرة خرم (برودوريه انجليزى بالحجم الظاهر بالرسم) ثم تعملى دور كشكشه دائرى حول هذا الخرم كالطريقة السالفة وبعد ذلك شدى الفتلة وتعقديها من الخلف وهكذا حتى ينتهى المقدار المرغوب

ملحوظه : لقد شرحنا لك الشكل نمرة ١ ، ٢ والباقى ظاهر كما هو مبين بالرسم .



كى أتخلص من شحمى ...



غذاؤك :

إذا صممت على الاستغناء عن وجبة فى اليوم فلا تجعليها وجبة الإفطار لأنك بذلك تطلبين إلى أعصابك وحدها أن تنتج الطاقة اللازمة للحياة لغاية الظهر .

ولا يتطلب الأمر أكثر من ذلك لإضعافك وإرهاق أعصابك ولكن إذا تناولت إفطارك فى حالة الإفراز (منتصف الليل — الظهر) فإنه يوفر لك الوقود اللازم للحياة ويمكنك إفرازه فى نفس الوقت بسهولة . وعلى ذلك فيمكنك دون خوف وضد كل النظريات القائمة حتى الآن أن تأكلى خبزاً وزبداً ولبن الخ . .

وعند الظهر تستطيعين أن تأكلى حتى تصيبى الشبع دون إفراط طبعاً وبشرط أن تمسكى عن الأطعمة الغنية جداً بالمواد الدهنية والسكر وهذه الوجبة التى تتناولينها فى أوائل حالة التخزين يمكن إفرازها بسهولة إذا اعتمدت على ماتبذلين من نشاط بعد الظهر

أما العشاء فهو الوجبة التى يمكنك الاستغناء عنها ويستحسن أن تستلقى على سريرك بعد أن تشربى قدحاً من عصير الفواكه

والقاعدة التى يجب عليك مراعاتها هى : تناولى أل ٧٥٪ من طعامك اليومى فى حالة الإفراز (منتصف الليل — الظهر) وعلى وجه أدق من الساعة السادسة صباحاً إلى الظهر وال ٢٥٪ الباقية فى حالة التخزين (الظهر — منتصف الليل) وعلى وجه أدق بين الرابعة والسابعة مساءاً

نومك : يجب أن تنامى أقل من ثمانى ساعات فى الليل

نشاطك : كل حركاتك الرياضية يجب أن تتم فى زمن التخزين (الظهر — منتصف الليل) لأنك بهذا يمكنك أن توازنى فترة الركود والإبطاء والرياضة فيما بين السادسة والثامنة مساء لها تأثير واضح جداً فى إزالة السمنة

إذا أردت

مد

لم يكتشف هذا القانون إلا مؤخراً وبفضل وجوده وحركة سيره أمكننا أن نفسر تفسيراً علمياً كثيراً من المظاهر المتعلقة بحياة الجسم وصحة البدن والتى ظلت حتى وقت اكتشافه سراً مغلقاً .

كل كائن حى سواء كان نباتياً أو حيوانياً يكون فى خلال الأربع وعشرين ساعة يومياً عرضة لإحدى هاتين الحالتين : حالة إفراز وحالة تخزين . والإنتقال من إحدى الحالتين إلى الأخرى يتوقف على حركة الشمس ورحلتها خلال اليوم .

ويمكن تلخيص رحلة الشمس خلال اليوم فيما يلى :

الحالة الأولى :

من  إلى

من الساعة العاشرة مساء حتى الثانية بعد منتصف الليل تنقضى فترة ركود لا يكون للشمس فيها أى تأثير فى الطبيعة ومن ثم على تكويننا العضوى لأننا نخضع لنفس العوامل التى تخضع لها الطبيعة بأسرها فالشمس فى هذه الفترة تكون فى منتصف طريق رحلتها بين الشروق والغروب . فهى إذن لحظة تمهل وإبطاء .

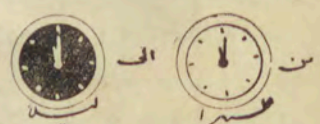
وحوالى الثالثة بعد منتصف الليل تتوقد الحرارة الشمسية فتسرى فى الكون وتتكاثف شيئاً فشيئاً حتى تبلغ أوجها عند الظهر . هذه الفترة هى فترة النماء والقوى الحيوية الخارقة

قواماً مثالياً .. وجزر

التى تخضع لهـا كل الـكائنات وفى خلالها تـكون حياة الإنسان أكثر امتلاءً بمعنى أن التبادل الحيوى الخاص به يكون فى هذه الفترة أحسن منه فى أى وقت آخر . فدورته الدموية أنشط وتنفسه أعمق ونبضـات قلبه أسرع وهو يحرق ويستهلك مختزناته بسرعة وعلى وجـه أكمل . وعليه فانه يفرز أكبر كمية من فضلاته .

وهذا الإفراز هو الحياة ذاتها . فـكما أن الفحم يجب أن يحترق أى أن يتحول إلى رماد ليوفر الطـاقة اللازمة لتحريك قطار مثلا ، كذلك الجسم الإنسـانى يحول مختزناته إلى فضلات ليعيش . وفترة الإفراز هذه تتفق ونشوء القوى الحيوية للشمس أى من منتصف الليل إلى الظهر . فلنسم هذه الفترة حالة الإفراز .

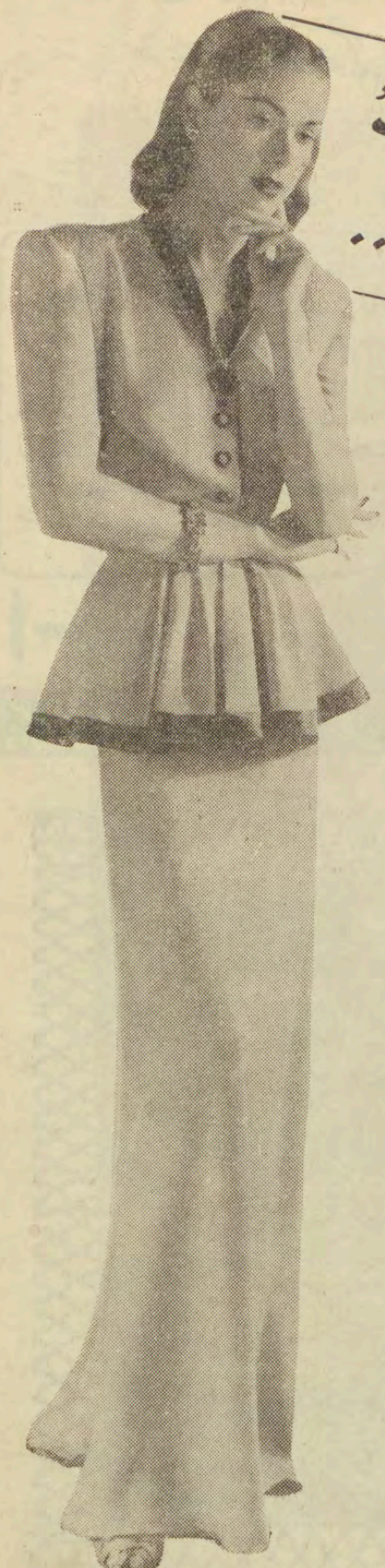
الحالة الثانية :



فى هـذه الفترة لا تتحول المواد الغذائية بمثل القوة التى تتحول بهـا فى الحالة الأولى لأن الشمس تكون فى طريقهـا إلى الغروب وهى فى انحـدارها نحو المغيب تسحب منا رويداً رويداً قوتها الحيوية . فنحن لا نستهلك مختزناتنا تماماً ولا بقوة كلمـا أقبل الليل وكل ما نتناوله من غذاء فيما بين الظهر ومنتصف الليل يميل إلى التجمع والتـكتل . هـذه هى حالة التخزين .

فاذا روعيت هذه الملاحظات وإذا استطعنا أن نوفق بين حياتنا وقانون حالتى الإفراز والتخزين فاننا لا شك نبلغ وزننا المثالى مع احتفاظنا بالصحة الجيـدة .

كى يمتلئ جسمى ...



غذاؤك :

إذا كنت ترغبين فى السمنة فيجب أن تتبعى رجيما مضـاداً . تناولى إل ٧٥ ٪ من طعامك فى حالة التخزين (الظهر — منتصف الليل) وإذن فوجبة العشـاء هى أهم الوجبات واشربى قبل النوم أيضاً فنجاناً من اللبن غير المغلى ممزوجاً بكثير من السكر . وأل ٢٥ ٪ الباقية فى حالة الإفراز (منتصف الليل — الظهر) وإذن فوجبة الإفطار هى التى يمكنك الاستغناء عنها بسهولة

نومك .

ثمانى ساعات هى فى الغالب كافية للراشد الذى اكتمل نماؤه . ولـكن يجب على من تطلب السمنة أن تنام من ١٠ إلى ١٢ ساعة كل ليـلة فيما عدا الراحة الضرورية بعد الغداء . كذلك يجب أن تكون ساعات النوم هذه فى خلال حالة التخزين أى فيما بين الظهر ومنتصف الليـل حتى تزيدى من مختزناتك . فمثلا النوم من الثامنة مساء إلى السادسة صباحاً يعطى نتائج بينة

نشاطك .

إذا كنت تتريضين أو تزاولين لوناً من ألوان الرياضة البدنية فيجب إذا أردت أن تزيدى وزنك أن يكون ذلك فى الصباح وأن تستريحى فى خلال حالة التخزين من حتى الظهر منتصف الليـل وما بعده لغاية السادسة صباحاً .

فإذا كنت قد حاولت قبل الآن بوسائل أخرى أن تزيدى أو تنقصى من وزنك دون الوصول إلى نتائج حاسمة فادرسى جيـداً قانون حالتى الإفراز والتخزين لتحددى على هداه الساعات التى تفيدين فيها من الغذاء والنوم والرياضـة حتى تنجحى هـذه المرة نجاحاً باهراً مضموناً .

وإذا بدا لك استفهام فا كتبى لنا نخبرك بما يفيدك فأن أطباءنا يقدمون نصائحهم على صفحات « بنت النيل » دون مقابل منك إلا إذا استدعى ذلك علاجاً خاصاً .

عندما تتزوجين ..!

أيتها الفتاة الجميلة ! ما أكثر الأماني في أفق شبابك .! ولكن أعز هذي الأماني عندك : الزواج ، وهو الرباط المقدس الذي يصل بينك وبين فتى أحلامك ، لؤسسى معه البيت ، وتكونى الأسرة وهو وسيلة مشروعة ، اصطلح عليها العرف والدين ، لتحتظى بها نوعك عما تبقين من نسل

* * *

وانك أيتها الفتاة .. ترين دائماً في الزواج بابا مغلقاً يبهر عيون العذارى زخرفه .. ومن خلف هذا الباب الموصد نعيم أو جحيم . . فاما أن تعيشى فيها ووراءه سعيدة هانئة.. وإما أن تشقى به ، حتى يشاء الله لك إنقاذاً من هـذا العذاب الدنيوى الأليم . .

* * *

فيـأيتها الفتاة العاقلة . . عند ما تختارين فتاك . اطلبى فيه خمساً . . إذا توافرت فتيقنى انه الرجل الذى يشيد لك عش الأماني على صرح من الهناء منيع .. وأما هذه الصفات الخمس فهى :

١ — أن يحب فتاك الله والناس.. وأن يقدس تعاليم الكتب السماوية

٢ — أن يكون ذا عقل راجح.. وخلق قوى

٣ — أن يحبك . . وتحبينه .. ويحب كلاكما البيت

٤ — أن يكون سليم الذوق .. مشابهاً لك فى مزاجه ، وعاداته ، ونزعاته ، ورغباته

٥ — أن يكون قوياً .. ذا صحة جيدة

* * *

واعلمى أيتها الفتاة . . أن الصفة الأخـيرة ، دعامة قوية . . بغيرها تنهار السعادة الزوجيـة . لذلك يجب أن يتأكد لك ، خلو شريكك فى الحياة من الأمراض المختلفة . . وينبغى أن يتقدم كل منكما إلى الطبيب ، ليفحصه فحصاً دقيقا كاملا . . تمهيداً لإعطائه شهادة بخلوه من الأمراض التى يعتبر الزواج معها جريمة وهى :

١ — الأمراض العقلية

٢ — أمراض القلب

٣ — السل الرئوى

٤ — الأمراض التناسلية

* * *

ومن الغريب ، أن الإبن لا يرث عن أبويه ، من الأمراض السابق بيانها ، إلا غير المعدى منها .. وهى الأمراض العقلية وأمراض القلب . . وهذى لا ينقلها الزوجان لبعضهما

وأما السل الرئوى . . فلا يرثه الطفل .. وإنما تنتقل عدواه اليه من والديه ، إذا عاش فى البيت معهما . إلا أن الزوج قد ينقل العدوى الى زوجته .. أو هى تنقلها إليه

وأما الأمراض التناسلية . . فلا يرثها الطفل إلا إذا كانت الأم مصابة بها فى أثناء ولادته.. ولكن انتقالها إلى الزوجين أمر محتوم

* * *

فيأيتها الفتيات .. ويأيها الفتيان ويا كل مقبل أو مقبلة على زواج .! من أجل جيل قوى جديد لمصر. إياكم والزواج . . لو كان بكم مرض من الأمراض الأربعة السابقة

* * *

وأما أنت أيتها الفتاة الجميلة . . فاذكرى نصحى الخالص . . عندما تلوح فى أفق آمالك ، أيام الأفراح

فهمى عطا الله





لوسيل بول
كما تبدو في فيلم
عودة الحبيب
انتاج يونيفرسال

طبعت الصحائف الملونة بمطبعة شندلر



جاكلين دي ويت
كما تبدو في فيلم
كتبت القصة
انتاج يونيفرسال


Lucien Lorelle

هؤلاء برزن في ميدان الصحافة

ظل العنصر النسائي في مصر بعيداً عن ميدان الصحافة على الرغم من ظهور نهضة نسائية مباركة وقلما كانت تطالعنا الصحف وفيها شيء عن المرأة حتى وضعت الحرب العالمية الأولى أوزارها فاقتحمت المصريات ميدان الصحافة .

وإذا نحن ذكرنا جهود المصرية في ميدان الصحافة فيجب أن نقرنها بإسم باحثة البادية ملك حفني ناصف فهي بلا شك أكبر كاتبة اجتماعية ظهرت في مصر في خلال خمسين سنة فكانت جريدة المؤيد تنشر لها المقالات الرائعة كما كانت تكتب في الجريدة وغيرها من الصحف بعنوان نسائيات

ذاع صيت باحثة البادية لا في مصر وحدها بل في الخارج ككاتبة ومصلحة إجتماعية ونالت أعظم التقدير من الرجال والنساء على السواء. ولم يكن هدفها إلا الإصلاح الاجتماعي والنهوض ببنات جنسها متخذة الكتابة في الصحف وسيلة لتأدية رسالتها . ولم تقصر الكتابة على الناحية الاجتماعية بل تعدتها إلى الناحية السياسية فنشرت لها المقالات الحماسية الرائعة في جريدة الشعب . ولو عاشت ملك حتى اليوم لقرت عيناً ولبهرتها النهضة النسائية في شتى النواحي ولاطمأنت في مرقدها الأخير .

روعت النساء بموت ملك وهالهن أن يخبو قلمها الذى كان له أكبر فضل في نهضتنا النسائية سواء من ناحية تعليم المرأة أو حقها في الخروج إلى الحياة العامة . ثم أصدرت هدى هانم شعراوى مجلة المصرية عام ١٩٢٠ وكانت السيدة سيزا نبراوى رئيسة تحريرها وكان يحررها فضليات النساء في ذلك العهد وظلت تدافع عن قضية المرأة ومساواتها بالرجل وحقها في الحياة العامة فنجحت في مهمتها وأدتها أحسن أداء .

ومهدت ملك ناصف ومثيلاتها السبيل لغيرها من المصريات ذوات الثقافة العالية فبرزن في ميدان الصحافة وكانت لمقالاتهن المكان الأول في مختلف الصحف كابنة الشاطئ وسهير القلماوى ودرية شفيق وغيرهن كثيرات لم ينلن من النجاح والشهرة ما ناله الثلاث الأخيرات .

وقد ظهرت مواهب إبنة الشاطئ الصحفية وهى طالبة بجامعة فؤاد فأفسحت لها الأهرام وهى كبرى الصحف اليومية صدرها ثم عالجت إبنة الشاطئ موضوعاً إجتماعياً حيوياً يشغل بال الحكومات وأولى الشأن لم تطرقه قبلها صحفية أولا وهو موضوع الفلاح المصرى والقرية المصرية فكانت صفحة مجيدة من صفحات الدفاع عن قضية الفلاح المصرى وأظهرت مواطن الضعف في القرية المصرية وأهابت بالملاك الكبير ألا يهجر الريف حتى لا يحرم من رسالته ولا زالت تطالعنا من وقت لآخر بما يدبجه يراعها من مقالات ممتعة في مختلف الصحف .

وليست « بنت النيل » إلا دليلا ملموساً للتقدم الذى وصلت إليه المرأة المصرية في الصحافة

ولا يتسع المجال هنا لسرد فضل المرأة المصرية على الصحافة وجهودها فيها وقد بدأت جهادها وهدفها الأول رفع شأن المرأة فلما تحقق لها ذلك وبرزت في كل الميادين عالجت شتى المواضيع من سياسية وعلمية واجتماعية وأدبية وعظم شأنها فلا عجب إذا طالبت المصرية في الحاضر بحقوقها السياسية .

عطيات محمود جاد

مشروبات الشتاء

الحلبة . . اليانسون . . المغات

هاقد أقبل فصل الشتاء ياسيدتى وتحتم عليك تدفئة جسمك وخاصة أعضاءه الداخلية ، وليس هناك شك فى أن تناول المشروبات الدافئة يعمل على رفع درجة حرارة القناة الهضمية

فأما مغلى الحلبة فقد استخدم منذ آلاف السنين لتحسين الصوت وتخفيف السعال وضيق التنفس وكذا لإدرار البول وانتظام الحيض عند السيدات . والمعروف عن قدماء المصريين ميلهم الشديد للسمنة واستخدموا لبلوغ هذه الغاية بذور الحلبة إذ أنها مغذية جداً وتكسب الجسم سمنة لاحتوائها على ٣٣ ٪ من البروتين ، ٥٢ ٪ من الدهون وهذه نسبة لاتجدها فى مادة غذائية أخرى ولقد وجد فى قرطاس هيرست الطبى الذى عثر عليه أخيراً فى دير البلاص والذى يرجع تاريخه إلى الأسرة الثانية عشرة عام (١٨٠٠ قبل الميلاد) أن الحلبة استخدمت كدواء لتقوية المعدة الضعيفة وتنقية الدم ومكافحة عسر الهضم والمغص وفتح الشهية وإدرار اللبن عند المرضعات

الحلبة

وقد عرف قدماؤنا اليانسون أيضاً وكان مغلى اليانسون هو الشراب المحبب لديهم وأدخلوه فى توابل كثيرة ، وكانوا يعتقدون أنه يجلب نوماً هادئاً ويكسب الوجه طلاوة جميلة واليانسون يحتوى على زيت طيار عرفت قيمته فى الطب الحديث فأدخل فى التحضيرات الدوائية لتنبيه القناة الهضمية ومساعدة المعدة والأمعاء على انقباضها وينقع اليانسون بمعدل ١٠ جرامات فى لتر ماء مدة ١٢ ساعة ثم يغلى المزيج على النار ويصفى ويستعمل أحياناً دواء لتسهيل عملية الوضع عند الحوامل لأنه ينبه انقباض عضلات الرحم ويدر المادة المعروفة بالكولوستروم Colostrum التى يفرزها ثدى الأم لمدة ثلاثة أيام عقب الوضع مباشرة وقبل إدرار لبنها العادى

اليانسون

والمغات شراب معروف عند عامة السيدات ويكثرن من تناوله بعد الوضع وهو غنى جداً بالمواد المعدنية والتى أهمها الحديد والكالسيوم والفوسفور والتى لامندوحة للجسم عنها لكى يؤدى وظيفته ولبناء أنسجة خلاياه وعظامه والأجهزة العصبية . والمعروف عن المغات أنه يزيل حموضة الجسم لاحتوائه على القلويات التى تتعادل مع المواد التالفة بالأنسجة فينمحى أثرها الضار من الجسم . . ولعل إضافة الزبيب والجوز المبشور وغيره لمشروب المغات مما تزيد فى قيمته الغذائية كثيراً ، وابتعدى ياسيدتى عن شرب القهوة والشاى إذ أن تناولها يورث السهر والضعف العام كما يجلب الصداع أحياناً . .

فأكثرى من تناولها ، وسأدلك على مشروبات قومية عرفها أجدادنا الفراعنة واتخذوها مشروباً ودواء خلال فصل الشتاء وتناولتها سيدات الفراعنة وآنساتهم لما لها من الفضل الأكبر فى تنظيم الوظائف الفسيولوجية الداخلية عندهن .

وهذه المشروبات هي الحلبة واليانسون والمغات .

طاهر حسين درة

المغات

الخل

لا بد من أن يكون الخل الذى تستعملينه على المائدة من نوع جيد والإ فانه قد يكون سبباً فى اضعاف المعدة أو الكبد . لذا يجب عليك عندما تشترين الخل أن تتأكدى من جودته وأن تصفيه من الشوائب التى تكون عالقه به .

وللخل فوائد جمة ، فقد يحدث وأنت تضعين البيض فى الوعاء الذى تريدين غليه فيه أن ينكسر . إسرعى فى الحال الى وضع بضع نقط من الخل فى الماء تضمنى أن البيضة لن تنفطر أثناء غليها .

وإذا ظهر بعض البقع على أى شيء مصنوع من المطاط إدعكى الموضع بخرقة مغموسة فى سائل مكون من نصف خل ونصف ماء مغلى .

وإذا أردت أن تحيى ألوان ملابسك المصنوعة من الحرير أو الصوف اشطفيها مراراً بعد غسلها جيداً بماء دافيء مضافاً إليه ماء بنسبة ٤ أجزاء الى جزء خل .

والخل يجعل السجاجيد زاهية الألوان لو فرشتها بفرشاة مغموسة بماء مكون من كوب خل ولتر ماء دافيء .

ومن فوائد الخل أنه يبقى على لمعان الجوارب الحريرية إذا غسلتها بماء فاتر ووضعت فيها ملعقة كبيرة من الخل ونشرتها بعيدا عما يتلفها .

وإذ أردت أن تنظفى البلاط والزجاج جيداً ادعكيهما بالمركب الآتى : قليل من السبيداج المذاب بماء والمضاف اليه قليل من الخل بنسبة كوب للتر الماء .

والخل يسهل عليك مهمة تنظيف الأحواض والبلاليع والبانيو وكل ما هو مصنوع من الصينى . إدعكى كل هذا بخرقة مغموسة بالخل ثم اشطفيه بالماء العادى ثم نشفيه .

إدعكى الفضيات بالمركب الآتى ١٠ ٪ من ملح الأمونياك فى الخل تحصلين على لمعان لا يعد له لمعان ثم ادعكيه مرة أخرى بجلد الشامواه .



لكل ميزانية مائدتها

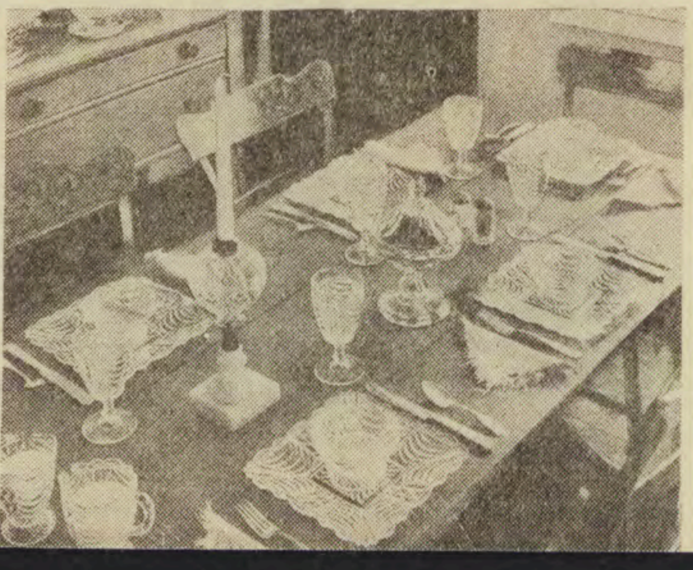
إعداد المائدة فن يحتاج إلى الكثير من الذوق وحسن التصرف وفى استطاعة ربة الدار مهما تكن مواردها محدودة أن ترتب مائدتها بشكل لطيف جذاب يفتح الشهية ويدخل البهجة على نفوس المدعوين وإذا زاد المدعوون على ١٢ شخصاً فليتناولوا طعامهم وقوفاً . . .

وإليك يا سيدتى نماذج مختلفة لموائد متباينة

١ — مائدة لعائلة محدودة الموارد وتراها قد جمعت بين البساطة وحسن التنسيق . ومن الواضح أنها لم تكلف ربة الدار سوى النذر القليل إذ أن المفرش من الصنف المحلاوى والأوانى من الفخار البنى الرخيص الثمن



٢ — مائدة أخرى تليق بأسرة متوسطة الحال وترى المفرش مصنوعاً من التيل الأمبرميه والأوعية من الصينى المزخرف ولعل الابتكار فى ترتيب المائدة هو الذى جعلها تبدو فى هذا المنظر البهيج



٣ — مائدة فاخرة لأسرة متيسرة وترى الأدوات من الصنف الأمريكانى الأوريجنال ويمكن عمله من التيل المربع مع تحلية أطرافه بالنوستون واستبدال النوستون بالفرانش فى الفوط

للأستاذ

محمد مختار موسى

كانت الموسيقى الناعمة تنساب فى عروقه انسياب الخمر يتذوقها بمقدار فتنعشه ولكنها لا تسكره .

كان المكان يتضوع عطراً حنوناً عطوفاً ارتفع بروحه إلى ما وراء الحس والطبيعة . وتعانقت الأضواء الملونة ، الباهتة من فرط الضنى والسهر ، تخشى أن ينفرط عقدها الخائر المكسو بقماش فى لون البنفسج الخجول وهو فى الواقع معصور القلب ممزق الأوصال . وتنظر الحوائط الشاحبة من هول مارأت وماسمعت الى هؤلاء السكارى المخمورين بعيونها الذابلة ، المغمورة بطلاء أحمر قان من دم الضحايا المساكين رواد المكان طمس ألسنتهـا فأخرسها عن الكلام . وانتثرت الموائد بلا نظام أو ترتيب على كل منها حارس أمين هو كأس من الزجاج السميك يحمل فى بطنه ألواناً من السم الرحيق .

وفجأة أطفأت الأنوار وانبعث شعاع دائرى من الضوء الأبيض القوى الساطع صوب ركن من أركان القاعة خرجت منه راقصة شبه عارية حملت الشعاع على صدرها وأخذت تدور فى أنحاء القاعة وتنتقل من مائدة إلى أخرى ، ترشف من كل حارس رشفة أو تجرع جرعة وتتبادل مع الجالسين إليها الضحكات والغمزات كأنها نحلة رقيقة تعرج على الزهور فى أكمام الربيع تمتص عصارة قلبها أو كأنها فراشة الليل تتهافت على أضواء المدينة تبحث عن صيد تتصيده

وكان صياح المعجبين يرتفع والضوضاء تسرى فى أوصال المكان سرياناً عجيباً وقد وقف بعضهم على أطراف قدميه يطلب بأعلى صوته « أعد. أعد.. » وهى تغنى « حبيبى جميل وبدلته عنابى .. » . وهنا يقوم رجل أشيب الشعر وقد لعبت برأسه الخمر وهو يقول « أنا .. أنا هنا .. » فضحك الجميع ويعلو صياح السكارى مرة أخرى وتختفى الراقصة .

كان هذا الجو جديداً بالنسبة إليه فلم يسبق له أن طرق هذا المكان الذى يطلقون عليه «مونمارتر الجيزة» إلا فى اليوم المذكور بدافع من الفضول النفسى وبوازع من غريزة حب الاستطلاع .

كانت مفاتنها أقوى من محاسنها ومحاسنها أبرز من مفاتنها .. أنه لا يعلم أغلبت محاسنها مفاتنها أم جرفت مفاتنها محاسنها ؟!.. طغت أنوثتها على كل محاسنها ومفاتنها ، تلك الأنوثة الحارة الفائرة التى تجعل الدم يتدفق غزيراً فى عروق الشباب الذى يبذل روحه من أجل الظفر بدفئها والحظوة بها ولو أحرقه اللهيب وأكلته النار .

وظهرت ناهد الراقصة مرة أخرى فى ثوب أبيض من الحرير الطبيعى خيوطه من الياسمين وحواشيه من ورود البانسيه الرقيقه ، وشوقى جالس فى أقصى القاعه يتأمل ويفكر .. أن شوقى محام وسيم فى ربيع الحياة تطير الفتيات إليه ولكنه لا يلقى إليهن بالا فقد كره حواء منذ تفتق ذهنه لأحداث الزمان.

فهل يا ترى يقاوم دلال الأنوثه وأغراء اللفتة وسحر النظرة ، أم يقع فى أحبولة الشيطان ويغرق فى متعة الأبدان ؟

أجالت ناهد النظر فى أنحاء القاعة فادركت لتوها الأستاذ شوقى هذا الصنف الجديد الذى يشرب الكوكا كولا . . . وفى خطوات لينة مائعة اتجهت صوب شوقى وجلست إليه وطفقت تحدثه بلباقة رائعة انتزعت إعجابه فأنصت إلى حديثها إذ كان مغرماً بالنفسيات وبتحليل الأشخاص تحليلاً دقيقاً .



وفجأة تساقط المطر من السماء فى قسوة وعنف وكأنها قد فتحت أفواهها كلها دفعة واحدة لتغمر الطرق بمائها الضارب الجارف الذى يقتلع الأشجار ويدفع السارى فى ركابه إلى طريق الهلاك . ولمع البرق وتصادف أن انقطع التيار الكهربى عقب زئير مخيف لرعد متوحش فاحتضنته ناهد والتصقت به وتشبثت بعنقه فسرى الدفء إلى جسده ولكنه ظل كلوح من الثلج حتى أنير المكان ..

وأوصلها بعربته إلى مسكنها وهو فيلا أنيقة من حجر الياقوت الأحمر تقوم على ربوة من الصخور الجيرية البيضاء فى حى الزهور ، حى الفن والخيال ، يحف بها ضوء القمر فتخالها سفينة صغيرة جميلة فى نهر من الفضة وقفتها المياه المتجمدة من فرط الصقيع أو هكذا شاءت الطبيعة لتتوج هذا الحى الفاتن الشاعرى الرقيق .

. . . .

وتكررت زياراته لها حتى أصبح من أخص مميزات حياته أن يجلس إليها ثم يعود فيجلس إليها ، ومنذ عرفها وأنس إلى أحضانها صارت حياته جميلة وأصبح كطير وديع حبيس خدرها يرتاح إليها ويرتشف منها فى فرح زاد يومه ، يعيش معها فى وكرها الصغير كما لو يعيش فى جنات النضير ... واتفقا على الزواج ...

وفى اليوم ذاته عاد شوقى إلى منزله فى ساعة متأخرة من الليل وهو يردد .. «حبيبى جميل وبدلته عنابى» وكان بالحجرة المجاورة والده رمضان باشا أحد كبار المحامين وقد أحس بوصول إبنه الذى طالت

ـمهراته فى الأيام الأخيرة . ولـكن هذا لم يسترع اهتمامه بقدر ما أخذ أسماع الأغنيـة التى ما زال شـوقى يرددها .. « حبيبى جميل .. » .. ماذا ؟ أنه سمع هـذه الأغنية من قبل .. ولـكنه لايذكر متى وأين ؟ ومن الذى غناها ؟ أنه لا يذكر .. عصر قريحتـه عصراً وأرهق عقله فـكراً . بعث صـور الماضى من مراقدها ، نبش قبور الحب بقلبه ، أطلق كل جارحة من جوارحه فسارت الفلك تصل الماضى بالحاضر والحاضر بالماضى تستلهم الوحى من هنا ومن هناك حتى أضـناه التعب وأنهكه التفـكير وأدمته الذكرى .. أنها عايدة..فى ملهى الريفييرا منذعشرين سنة خلت أو يزيد . . لقـد كانت تغنى هـذه الأغنية عينها . . . قام متهالكا على نفسه ثم دلف إلى حجرة إبنه .وبعد مناقشة قصيرة بين الاثنين عرف رمضان تفاصيل الموضـوع والنهاية الدقيقة التى اسـتقر الرأى عليها بعـد أن فشل فى اقناع ولده بالعدول عنها .

. . . .

وبعد أيام توفيت عايدة عن ستين عاماً وكانت قد أودعت وصيتها مكتب الأستاذ رمضان باشا القطب اللامع فى عالم القانون . فض الباشا الوصية فإذا بأول ورقة فيها خاصة به وفيها تقول : « لعلك تذكر ياباشا علاقاتنا الأثيمة القديمة ، تلك العلاقة التى كانت ثمرتها طفلة جميلة بديعة التكوين تعهدتها برعايتى حتى كبرت وأصبحت تتمتع بنفس الشهرة التى كنت أتمتع بها فى صباى . معذرة لقد ذكرت لك أن الجنين خرج ميتاً إلى عالم الوجود نظراً لمركزك الاجتماعى الذى رأيت من أجله أن أدفن الماضى وأطوى صفحته ، واليوم وأنا أتوقع مفارقة الحياة فى أى لحظة من لحظاتهـا أضع أمامك الحقيقة

[البقية على صفحة ٤٠]

اللحوم ...
قيمتها الغذائية وضرر الإكثار منها

يعد الشعب المصرى من أكثر شعوب العالم استهلاكا للحوم الطازجة إذ يبلغ ما يستهلكه الفرد الواحد طوال أيام السنة ٤٢ كيلو جراماً . واللحوم أغذية بروتينية مركزة تعمل على بناء أنسجة الجسم عند الأطفال وحديثى السن كما أنها تعوض الخلايا التالفة عند المسنين وتقوم بمنح الجسم حرارته ونشاطه الخارجى واللحوم بوجه عام غنية بالفيتامينات فهى تحتوى على نسب مرتفعة من فيتامين ا ، ب ونسبه متوسطة من فيتامين ج ، د . . .

ويعتبر لحم الدجاج والأرانب أغنى أنواع اللحوم فى قيمته الغذائية إذ أن له تأثيرات خاصة بالجسم ولذا وجب تناوله فى دور النقاهة من الأمراض ولأنه يأخذ وقتاً أقل فى هضمه إذ لا يستغرق ثلاث ساعات بالقناة الهضمية .

ويلى ذلك لحم الضأن إذ أنه نادر الإصابة بالأمراض التى تصيب البقر والجاموس كما أن أليافه قصيرة لينة خالية من الدهن نوعاً سهلة الهضم . .

أما لحوم البط والأوز وكذا البقر والجاموس فهى صعبة الهضم نظراً لأليافها الطويلة الملساء .

وتعد « الكلاوى » أهم أجزاء الجسم الحيوانى فى قيمتها الغذائية إذ ترتفع فيها نسبة الفيتامين ويليها فى ذلك « الكبد » وهى تمتاز بكثرة ما تمد به الجسم من الحرارة أما المخ فغنى جداً بالمواد المعدنية وخاصة الفوسفور والبوتاسيوم والحديد .. على أن الاكثار من اللحوم وتعاطيها يضر بصحة الإنسان ضرراً بليغاً إذ يعتبر الحد الأقصى الذى يستطيع جسم الإنسان الكامل أن يهضمه ويمثله من اللحوم هو ١٠٠ جرام (أى ما يوازى ¼ رطل) فى ٢٤ ساعة من أصناف اللحوم المختلفة وعليه فالأفراد الذين يفرطون فى أكل اللحوم يعرضون صحتهم للسقم لأن المقدار الزائد عن حد الجسم لابد للتخلص منه خوفا من اجهاد الكليتين وتحميلهما فوق طاقتهما مما يؤدى إلى مرض التهاب الكلى المزمن .

وقد لوحظ أيضاً أن الاكثار من أكل اللحوم يؤدى إلى زيادة حموضة الجسم لاحتواء عضلات اللحم على أحماض الكبريتيك والفوسفوريك والأحماض العضوية الأخرى التى تتولد من هدم الانسجة وهذه الحالة المرضية يمكن علاجها بالامتناع عن أكل اللحوم والاكثار من أكل الخضروات الطازجة التى تضم قواعد قلوية كثيرة .

على أنه يجب الامتناع الكلى عن أكل اللحوم فى بعض الحالات المرضية والتى أهمها الروماتزم وضغط الدم ونزلات البرد الشديدة واضطراب القناة الهضمية وذلك لاعطاء الجسم فرصة للتخلص من جميع النفايات الضارة والمواد الحامضية التى تتولد منها وأهمها البولينا وحامض البوليك

ويقول الدكتور (وولاند) عضو الجمعية الطبية بلندن أن تناول اللحوم ثلاث مرات فقط فى الأسبوع يكسب الجسم صحة وقوة

فاعتدلى يا سيدتى فى تعاطى اللحوم لتحتفظى بجسمك سليما من الأمراض .

شئون المنزل

البيانو: أزيلى ماعليه من الغبار ثم ادهنى الخشب بالورنيش المكون من المواد التالية :

٢ ملعقة زيت بذرة .

٢ ملعقة زيت تربنتينا .

١ ملعقة خل .

١ ملعقة اسبرتو احمر .

الطريقة: إخلطى المقادير على بعضها فى زجاجة ورجيها عند الاستعمال .

ملاحظة : هذا الورنيش هو المستعمل فى دهان الخشب المدهون عموما .

بعد دهان البيانو من الخارج يجفف الورنيش بقطعة نظيفة ثم يلمع بفوطة تلميع .

الصور الزيتية : أزيلى ما عليها من الغبار ثم لمعيها بقطعة من جلد الغزال أما الإطار فيزال ما عليه من الغبار ثم يدهن الإطار على حسب نوعه فإن كان من الخشب المدهون فيستعمل له الورنيش السابق استعماله فى تنظيف البيانو .

وإن كان من الفضة فينظف بمزيج الفضة الذى سبق ذكره فى الأعداد السابقة .

أما إذا كان مطلياً بماء الذهب فنظفيه بقطعة من الشمواه المبللة بالماء ثم جففيه بقطعة من الكستور الجاف وإذا كان الإطار قديماً وقذراً فاستعملى ماء البصل الآتى :

إغلى بصلة متوسطة فى كوب ماء لمدة ½ ساعة ثم صفى الماء وصبيه فى زجاجة واستعمليه فى تنظيف الإطار بالطريقة التالية :

إغمسى قطعة القماش فى الماء واعصريها جيداً ثم ادعكى بها الإطار وعند الانتهاء منه جففيه بقطعة كستور جافة ثم لمعيه فى النهاية بقطعة من جلد الغزال .

فرشة الشعر : أزيلى ماعلق عليها من الشعر .

نظفى الظهر على حسب نوعه فإن كان من الخشب المدهون فيلمع بورنيش الأثاث .

وإن كان من الفضة فبمزيج الفضة أو بالاسبداج والاسبرتو وإن كان من العاج فيمسح بقطعة مبللة بالماء الدافئ المضاف إليه قليل من البوركس ثم يجفف جيداً

نظفى شعر (الفرجون) بالطريقة الآتية:

إحضرى إناء عميقاً به ماء دافئ ويذاب فيه صابون وأضفى إليه قليلا من النوشادر بنسبة ملعقة كبيرة لكل ٣ كوبات ماء ثم اقبضى بيدك على ظهر الفرجون واغمسيها ثم ارفعيها فى الماء عدة مرات حتى يتغير لون المياه .

أعيدى هذه العملية باستعمال ماء نظيف حتى ينظف الفرجون (فرشة الشعر) ثم تشطف فى ماء بارد مضافاً إليه قليل من الملح بنسبة ملعقة كبيرة لكل ٣ كوبات ماء . ثم تهز جيداً لإزالة الماء من الشعر بقدر الإمكان . ثم ضعيها فى مكان هاو بعيداً عن الشمس .

تنظيف الأمشاط: أزيلى الشعر ثم نظفى الأسنان بقطعة الحلة أو أى آلة رفيعة غير حادة ومذاب الصابون مع استعمال فرجون أسنان قديمة فى تنظيفه ثم اشطفيه بالماء الدافئ ثم بالماء البارد لإزالة الصابون ويجفف جيداً.

شئون المطبخ ..







طعام لذيذ ومفيد للجسم لما فيه من مواد غذائية مختلفة وهو غير مستحب فى فصـــل الصيف لأنه يتعفن بسرعة ولذلك كان من الأصناف المحبوبة فى فصل الشتاء وبما أنه يكثر شراؤه فى فصل الشتاء رأيت أن أكتب بعض الملاحظات البسيطة عن طريقة اختياره وتنظيفه .

فاختارى ياسيدتى السمك ذا الخياشم الحمراء احمراراً طبيعياً وذا العيون اللامعة والقشور الـكثيرة المتماسكة والرائحة المقبولة والزعانف الصلبة .

أما إذا كان السمك من النوع الخالى من القشور فيكون لونه أبيض وجلده أملس صلباً ولا يترك أثراً لأصابعك عليه .

كيف تعرفين السمك الطازج



طريقة تنظيفه :

١ — تزال القشور ثم تقص الزعانف والذيل .

٢ — يغسل ويكحت الجلد بالسكين لتنظيفه تماما ثم تفتح البطن وتزال الأمعاء الداخلية ويغسل بالماء البارد ثم يدعك جيداً بالملح الناعم لإزالة الدم .

٣ — يغسل من الملح ثم يدعك بالدقيق ويغسل جيداً بالماء البارد .

٤ — يقطع أو يترك صحيحاً حسب الرغبة .

السمك المقلى :

بعد تنظيف السمك وإعداده يدق جزء من الثوم المقشور مع قليل من الـكمون والملح ثم يتبل به السمك ويعصر عليه الليمون ويترك لمدة قصيرة ثم يغمس فى الدقيق ويقلى فى الزيت ثم يوضع فوق ورق شـفاف لامتصاص الزيت الزائد ثم يرص فى الأطباق ويزخرف بحلقات من الليمون وقطع من المقدونس ويقـــدم للأكل ساخناً أو بارداً ..

السمك المشوى :

استعملى سمك الشيلان والبياض والسردين والبربونى والبلطى واللبيس .

١ — ولعمله ينظف السمك ويترك صحيحاً ثم يتبل كما سبق فى السمك المقلى تماما ثم يغطى بطبقة من الردة .

٢ — يوضع قطعة صفيح أو صاج على وابور الغاز وتترك حتى تسخن تماما ويوضع فوقها السمك ويقلب على الوجهين حتى ينضج .

٣ — يرص فى طبق مستطيل ويجمل بالمقدونس والليمون .

سويس رول بالشكولاتة

وهو نوع من أنواع الجاتو اللذيذة والتى يمكنك عملها بالمنزل بسهولة إذا راعيت الدقة والسرعة فى خطوات العمل ولاحظت ماهو مبين أمامك بالرسم .

المقـــادير

٤ بيضات
٣/٤ فنجان شاى سكر بودرة
١/٢ « « دقيق
١/٤ « كاكاو
١/٢ ملعقة صغيرة خميرة بيكنج بودر
١ « « ڤانيليا
٢ ملعقة كبيرة ماء بارد

الطريقـــة

قبل أن تبدئى بالعمل حضرى مايأتى :

(ا) إدهنى صينية مستطيلة طولها حوالى ٥ر١٣ بوصة وعرضها ٩ر٥ بوصة وارتفاعها ١/٢ بوصة بالسمن ولاحظى دهن سطحها وجوانبها ثم بطنيها بالورق الشفاف المعروف عادة بورق الزبد ثم ادهنى الورق بالسمن السائح.

(ب) أوقدى الفرن ليأخـــد الوقت الكافى للتسخين لأنه من الميسور عمل هذا النوع من الجاتو فى فرن خارج المنزل لما يتطلبه من السرعة فى الخطوات التى تلى مرحلة الخبز مباشرة .

(حـ) افصلى صفار البيض عن زلاله وضعى كلا فى سلطانية مستقلة .

(د) أضيفى الكاكاو والخميرة إلى الدقيق وانخلى الجميع مرتين أو ثلاثة فذلك يساعد خفة الجاتو.

فاذا ماانتهيت من إعـــداد ماذكر ابدئى بعمل السويسرول واتبعى الخطوات المبينة أمامك بالرسم لتحصلى على نتيجة ناجحة .

١ — يضرب زلال البيض بالمضرب الخاص إلى أن يجمـــد ثم أضيفى إليه تدريجياً حوالى ١/٢ مقدار السكر مع ملاحظة الاستمرار فى الضرب عقب إضافة كل جزء واستمرى فى الضرب حتى يجمد الزلال .

٢ — إضربى صـــفار البيض بنفس المضرب واستمرى فى الضرب حتى يغلظ نوعا ويفتح لونه ثم أضيفى باقى مقدار السكر جزءاً بجزء مع الاستمرار فى الضرب عقب إضافة كل جزء حتى يغلظ المزيج ويصير خفيفاً . أضيفى مقدار المــاء وقلبى بخفة جداً مستعملة الملعقة الخشب ثم تضاف الفانيليا .

٣ — أضيفى بخفة جداً مزيج صفار البيض على مزيج الزلال المضروب وامزجى الجميع بخفة ثم يضاف مخلوط الدقيق والشكولاتة والخميرة جزءاً بجزء ولاحظى أن يكون التقليب بالملعقة الخشب وبخفة واجتنبى الضرب وإلا فسدت النتيجة .

٤ — صبى المزيج فى الصينية المعدة ويساوى السطح والأركان ثم اعملى بالسكين بخفة وبسرعة جداً خطوطاً طولية لإزالة فقاقيع الهواء من العجينة . ثم توضع فى فرن ساخن مدة ١٠ دقائق حتى تنضج ويمكنك معرفة ذلك إذا ضغطت خفيفاً بأصبعك على سطح الفطيرة فإذا لم يترك أثراً وراءه دل ذلك على النضج

٥ — تنزع من الفرن وتساوى الأطراف بسرعة جداً بسكين حاد ثم تقلب فوق فوطة أو ورقة نظيفة مرشوشة بالسكر البودرة ولاحظى السرعة الزائدة فى هذه المرحلة وألا تجعلى السويسرول يبرد وإلا فسدت النتيجة .

٦ — يطوى السويسرول بسرعة جداً طياً اسطوانيا كما هو مبين بالرسم ويلف جيداً فى الفوطة أو الورقة ويترك حتى تبرد تماما .

٧ — لحشو السويسرول خذى مقدار فنجان كبير من الكريمة واضربيها جيـــداً حتى تغلظ ثم أضيفى عليها ملعقتين كبيرتين من السكر وملعقة صغيرة ڤانيليا.

٨ — قبل التقديم مباشرة يفرد السويسرول ويبسط عليه مزيج الكريمة ثم يلف ثانيا .

٩ — يقطع بسكين حاد إلى حلقات ويقدم مع الشاى

١٠ — حقاً إنه للذيذ فقـــد تذوقنا (طورطة) تكلف فى الخارج أكثر من جنيه ولكنها لم تكلفنا إلا قليلا ولن تكون كصناعتنـــا (المحلية) !





حكمت صبحى

طعامك فى يناير

الأربعاء ١ يناير
قرنبيط بالصلصة البيضاء ، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة خس ، بودنج الكنارى .

الخميس ٢
مخ بالنقيطة ، بسلة مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة .

الجمعة ٣
كستليته مشوية ، اسفاناخ مكمورة ، أرز بالشعرية ، سلطة طماطم ، كستردة بالكرملة .

السبت ٤
بفتيك ، بطاطس مكمورة ، قرع محشو ، مخلل ، فاكهة.

الأحد ٥
لحم بالدمعة ، خبازة ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة .

الإثنين ٦
ضلع اللحم المفرى الناضج ، فاصوليا جافة مكمورة ، سلطة خس ، بودنج الخبز بالزبد .

الثلاثاء ٧
فراخ محمرة ، قلقاس بالخضرة ، سلطة بنجر ، أرز مفلفل ، فاكهة .

الأربعاء ٨
بساره ، مخلل ، سلطة فواكه .

الخميس ٩
كبد وكلاوى مشوية ، مسقعة قرع ، أرز مفلفل ، سلطة زبادى ، بلح الشام .

الجمعة ١٠
كفتة محمرة ، اسفاناخ مكمور ، محشو كرنب ، سلطة كرنب ، فاكهة .

السبت ١١
لحم روستو مفروم ، مسقعة باذنجان ، مكرونة بالعصاج ، سلطة خس ، فاكهة .

الأحد ١٢
لحم بالصلصة البيضاء ، بازلاء مكمورة أرز مفلفل ، سلطة طحينة ، فاكهة .

الإثنين ١٣
دقية قرنبيط بالعصاج ، مكرونة بالصلصة البيضاء ، سلطة خضر ، مهلبية

الثلاثاء ١٤
سمك مقلى ، صينية السمك بالبطاطس ، سلطة طحينة ، فاكهة .

الأربعاء ١٥
قرع بالصلصة البيضاء ، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة خضر ، بودنج البابا .

مربى اللارنج

المقادير

١/٢ أقة قشر لارنج
٣/٤ « سكر
٢ كوبة ماء
٣/٤ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

١ — يغسل اللارنج جيداً ثم تبشر الطبقة الزيتية من على القشر وتقطع قشرة اللارنج بالطول إلى أربعة أجزاء أو ستة ثم تكحت قليلا طبقة اللحم البيضاء الداخلية ثم تلف كل قطعة وتلضم فى الخيط حتى ينتهى كل المقدار ثم ينقع فى ماء بارد لمدة ١٢ ساعة ويغير الماء كل ٣ أو ٤ ساعات .

٢ — ينشل من الماء ويغطى بالماء البارد ويوضع فوق النار حتى ينضج .

٣ — يضاف السكر لمقدار الماء المذكور ثم يترك ليغلى مدة ٥ دقائق مع ملاحظة نزع الريم كلما ظهر .

٤ — أضيفى القشر المسلوق إلى المحلول السكرى وتترك على النار حتى تنضج .

٥ — قبل النضج بخمس دقائق يضاف عصير الليمون وتترك المربى حتى تأخذ قوامها المعتاد وتعبأ وهى ساخنة فى البرطمانات ويحكم الغطاء .

على إصبعٍ قدمٍ أُلهِمَت ... هبوبَ الصبا ووثوبَ الغزالْ
وتجري ذراعينِ منسابتين ... كفرعينِ من جدولٍ في انثيالْ
كأنهما حولها ترسمانِ ... تقاطيعَ جسمٍ فريدِ المثالْ

علي محمود طه

كم من سيدة تشكو ألماً فى قدميها ، وكم من سيدة تبدو حزينة كئيبة لا لعلة إلا أن قدميها تؤلمانها ؟ حقاً إننا لا نعرف سبب إهمال السيدات العناية بأقدامهن على الرغم مما تؤديان لهن من خدمات .

إننا منذ نعومة أظفارنا نحبس قدمينا فى حذاء ضيق يحد نموهما ويشوه شكلهما . فكم من حذاء ضيق قضى على قدمين جميلتين وحكم عليهما بالسجن لمدى الحياة ؟ اتركى ياسيدتى أولادك الصغار يجرون ويمرحون حفاة الأقدام على رمال الشاطىء أو فى أى مكان تجدين أن ليس منه ضرر على أقدامهم . وأنت أيضاً سيرى حافية القدمين من حين إلى حين ليقوى باطن قدمك . إن كثرة لبس الحذاء يزيد من حساسية هذا الجزء من القدم ويجعله يتأثر من أى احتكاك . وخصوصاً إذا كان من الطراز الذى يحبس القدم ويبالغ فى تعذيب صاحبتها وإن أغلب علل القدم سببها الأحذية . وقد ظهر مع الأسف الشديد أن أصحاب محال الأحذية نسوا الغرض الذى من أجله استخدم لإنسان الحذاء وهو المحافظة على القدم وحمايتها .

فالكعوب العالية تحدث خللا فى توازن الجسم وتعرض صاحبتها للسقوط وهى سائرة وقد يكون نتيجة هذه السقطة جرحا أو لويا فى القدم يستغرق علاجه أياما . ونحن ننصحك يا سيدتى ألا تستعملى هذه الكعوب إلا فى الحفلات الرسمية .



تواليت القدمين : يجب أن تغسلى قدميك يومياً وتجففيهما جيداً . وإذا لاحظت أن الكعب والبطن خشنان ادعكيهما بحجر الحمام . أما إذا كانت البشرة رطبة ضعى عليها بودرة تالك أما إذا كانت جافة فدلكيها بالكريم .

ولكى تخفى الجلد الميت الذى يظهر بين أصابع القدمين إستعملى بودرة التالك وأضيفى اليها حمض البوريك (٢ ٪)

قلمى أظافر القدمين مرة فى الأسبوع . اجلسى جلسة مريحة واثنى ساقيك والأفضل أن تجلسى على الأرض فى مكان قوى الإضاءة وضعى أدوات تقليم الأظافر إلى يمينك .

نظفى أظافرك بقطعة صغيرة من الخشب أو العظم . قلميها على شكل نصف دائرة ولا تتركى الأطراف مدببة حتى لا تجرحى نفسك . ابرديها بعناية حتى لا تخدش جواربك فتضطرى إلى شراء غيرها .

ضعى أصابعك فى ماء دافىء وصابون وابعدى الجلد الزائد حول الأظافر كما تفعلين بأظافر اليدين سواء بسواء ولكن خذى حذرك لئلا تصاب أظافرك بالتهاب .

إدعكى أطراف أصابعك بنصف ليمونه من آن لآخر فإن حموضة الليمون تنظف الظفر وتقويه وتطرى الأصابع نفسها . ويمكنك أيضاً أن تفرشيها بفرشاة مغموسة بماء الكولونيا .

أتركى الآن أظافرك حتى تجف ثم لونيها بلون فاتح

الخطوة الأولى : قفى معتدلة القامة بحيث تكون قدماك مستقيمة لا على شكل ٧ كما هى العادة .

الخطوة الثانية : قفى على رؤوس أصابعك ثم اخفضى قدميك واجعلى ثقلك يرتكز كله على جانبى قدميك كما هو ظاهر فى الرسم .

لباطن القدم : حاولى أن تلتقطى بقدمك كرة صغيرة . كررى هذا التمرين بحيث تلتقط قدمك اليمنى الكرة مرة ثم قدمك اليسرى وهكذا .

لأصابع القدم : قفى على كتاب . ارفعى واخفضى أصابعك على التوالى لمدة دقيقتين .

لبطن الساق : قفى معتدلة . إخطى خطوة إلى الأمام بحيث يكون بطن قدميك على الأرض بكامله وساقك الخلفية مشدودة . إثنى ركبة ساقك الأمامية . كررى نفس التمرين بالساق الأخرى وهكذا .

للكاحل : قفى معتدلة . ميلى بجسمك نحو الحائط بدون أن تثنى ركبتيك . أديرى قدمك حول كعبك كما هو ظاهر فى الرسم .



بريد بنت النيل

إلى ز.ع زكريا — دمنهور

تزوجها وأنت مطمئن فاستقامتها الآن خير دليل على سلامة طويتها .

الآنسة عواطف اسطفانوس — شبين الكوم

إقرئى المقالة التى كتبها الدكتور حسن سيف النصر فى المجلة وعنوانها سقوط الشعر وعلاجه .

حياة عبدالعزيز — القناطر الخيرية

قشر الرأس يعالج بالتذكرة المكتوبة فى عدد نوفمبر وسقوط الشعر مكتوب عنه مقال فاقرئيه .

ك . ف — شبرا

يقول الدكتور حسن سيف النصر : لسقوط الشعر عدة أسباب وللعلاج يجب أن نعرف السبب . ولكن بالرغم من ذلك ننصحك بالآتى :

شامبو قطران مرة كل عشرة أيام .

صبغة الكينين ٥ سم٣
سائل قطران ١٠ سم٣
كولونيا ٥٠ سم٣
كؤول لغاية ٣٠٠ سم٣
غسول للشعر مرة كل يوم .

س . ع وليلى طارق

تسألينى يا سيدتى عن علاج للشعر الجاف وقبل أن أصف العلاج لا بد أن نعرف السبب فالبرمانانت واستعمال صابون شديد القلوية وحرق أطراف الشعر وغسول للشعر مقوى والتعرض للشمس والحرارة مدة طويلة ونقص الفيتامينات وأمراض الغدد الصماء تسبب جفاف الشعر . فيجب إذن أن نعرف السبب . ادهنيه الآن مرتين كل أسبوع بسائل بيريانتين .

زينب الحسينى — الاقصر

تحدث الدمامل عند اختفائها أثراً مؤقتاً يزول بمضى الوقت إلا إذا كانت الدمامل عميقة وأهملت فإنها ستترك أثراً لن يزول .

ا . ا — المحلة

ا) يجب أن تستشيرى طبيباً مختصاً فى الأمراض الباطنية ليفيدك هل هناك اضطراب فى الغدد الصماء فكثيراً ما تكون هى السبب المباشر للحالة التى تشكين منها واكتبى لنا ثانية بعد الاستشارة .

ب) يصعب أن نكتب علاجاً حاسماً لحب الشباب ونحن لم نر المريض بعد فيحسن أن تستشيرى طبيباً فى الأمراض الجلدية . (الدكتور حسن سيف النصر) .

سؤال

بنت النيل
مجلة نسائية ادبية اجتماعية

كثيرا ما تنسبون الاحتشام والرقة فتصورون الى النساء، أن يكن لطيفات متواضعات. ولكن هلا فكرتم لحظة واحدة فيمن على العكس من ذلك. يحتجن لمعالجة ما ينتابهن من خجل شديد كان يجب أن يلقين وسائل الانطلاق والتحرر منه؟ كلا.. انما تفضلون أن تلقوا بنا في زوايا النسيان. ان الخجل يعتريني في كل مرة حتى لا اكاد افكر في شيء عداه منذ الصباح الباكر عندما استيقظ. وكم وددت لو كنت رجلا من ان اعاني من هذا الالم حتى يخيل الى احيانا انني سائرة بروحا الى الجنون: فهل يجب ان انزوي في حجرتي فلا اغادرها، وهل لم يعد في هذا الوجود مكان لعزاء المخجولين؟! (س. ك)

بنت النيل
مجلة نسائية ادبية اجتماعية

ولماذا الانزواء؟ بل على العكس يجب أن ترغمى نفسك على الخروج و لاختلاط بالناس. وعليك أن تبدئى يومك هكذا: افتحى نافذتك على مصراعيها واستنشقى الهواء بعمق وقوة واشربى قدحاً من الماء وابتسمى للحياة ثم قومى بعمل بعض التمرينات الرياضية وغنى فى حمامك فانك فى هذه اللحظة بالذات تكونين قد نسيت ما يعتريك من ضيق بالخجل. واليك حيلة بسيطة: إذا وجدت نفسك أمام إنسان يشعرك بالخجل فانظرى إليه ما بين حاجبيه فانه هو الذى سيشعر بأنك سيطرين عليه وهكذا تحسين بالتحرر ويعاودك الهدوء. وأخيراً ضعى نصب عينيك دائماً أنه إذا كان النجاح الظاهرى التافه حليف المغرورين فى الغالب فان الخجولين المنزوين يعرفون هم أيضاً ألواناً من السعادة أندر وأشد عمقاً.

(بنت النيل)

منذ ان بلغت الثامنة عشرة والدتي - وقد نيفت على الاربعين بقليل - تكرر دائما بلهجات متعددة انه طالما ان لها ابنة صالحة للزواج لم يعد لائقا الا ان تستقر في كهولتها (هذا هو تعبيرها) وعليه فهي تهمل نفسها ولا تعنى بملابسها وتترك نفسها عرضة للترهل ولقد تأثرت كثيرا واضطربت لذلك... ولكن ماذا يكون من امري انا وقد كنت احب ان تكون لي ام شابة، لا صديقة، لا زميلة في الرياضة...

(ع. ن)

هـذه الفتاة على حق فيما تذهب إليه ولا شك أن من حقها أن تصر على أن تكون لها أم معتنية بنفسها جميلة أنيقة المظهر وأنت يا سيدتى ألا يغبطك أن ترغب ابنتك فى أن تجد فيك أعز صديقة لها؟ ثم إليك ملاحظة صغيرة: ألم يخطر ببالك قط أن الرجال الذين يعتزمون الزواج عندما يصادفون فتاة تفتنهم يوجهون إلى الأم نظرة فاحصة ناقدة ويقولون فيما بينهم وبين أنفسهم «هذه هى فى مدى خمسة وعشرين عاماً»؟ فاذا ما تراءت لهم صورة المستقبل البعيد على هيئة امرأة بدينة مشوهة المظهر فانهم لاشك يفرون جزعا

إن المرأة التى تبلغ الأربعين فى أيامنا هذه تعتبر امرأة شابة يا سيدتى. أما إذا كنت تشكين من أن المجلات التى تعنى بموضوعات الجمال لا تخصص شيئاً من صفحاتها لمن بلغن سنك فما ذلك إلا لأنهم يضعونك فى درجة اللواتى بلغن الخامسة والعشرين أو الثلاثين. فلم يبق عليك بعد الآن إلا أن تفيدى مما يلقى عليهن من نصائح.

هذه الدنيا

كثيراً ما تتخيل الفتاة فى أحلامها جميل الصورة ، منمق الشعر ، بديع التكوين ، حسن الهندام ، تام الأناقة . وتنطبع هذه الصورة فى عقلها الباطن عند رؤية أبطال السينما أو قراءة قصص الغرام فى سن مبكرة ، فاذا ماخطبت الفتاة لشاب تغاير ملامحه وصفاته هذه الصورة ، خاب أملها وانتابتها غصة قد تسحق حياتها فى مستهلها .

ولكن اعلمى أيتها الفتاة أن هناك نواحى أخرى كثيرة يجب توافرها فى الزوج لكى تسعدى بقربه . . . ويكفيك أن لا يكون مظهر زوجك مضايقاً . . . اهتمى ان يكون مركزه فى الهيئة الاجتماعية مناسباً لمركزك فيها ولكن دققى وتأكدى من أخلاقه فعليها تتوقف سعادتك أو شقاؤك .

فهناك صفات كثيرة يجب أن يتصف بها الزوج لكى يكون صالحاً لحياة زوجية هادئة جميلة أهمها ـ الرجولة وعليها تتوقف شخصيته . . . الثقة بالنفس وهى عماد النجاح ، قوة الارادة التى تجعله حازماً فى تنفيذ ما يريد . . . التفاؤل ، فلا يدع مجالا للهم واليأس والشقاء للتسرب الى حياته . حتى يبلغ مثله الأعلى الذى رسمه لنفسه بحكمة وتبصر .

وانت أيها الزوج .. كن مرحاً ضاحكا فى بيتك ... ولكن دون أن تبتذل .. احترم زوجتك واجعل لها شخصية محترمة ومحبوبة بين الأقارب والأصدقاء . . . فاحترام الناس لزوجتك يضاعف احترامهم لك ، شجعها دائماً ، وامتدحها فى كل مناسبة . لا تحاول جرح شعورها فجروح المرأة صعبة الالتئام. لا تكن متكلفاً ... كن طبيعياً فى جميع تصرفاتك معها — أن من حقك أن تعرف كل شيء عن شئون بيتك .. بشرط أن لا تتدخل فى إختصاص زوجتك . لاتصايقها بكثرة انتقاداتك وان أردت إرشادها كن رفيقاً .. اشعرها انك تقدرها أولا . كن هادىء الأعصاب . . . سيطر على نفسك ولا تكن عبداً لانفعالاتك النفسية وثورات الغضب. لا تكثر من النظر إلى السيدات وأنت معها فى الطريق أو فى مكان عام ... ألا يضايقك أن تظر هى للرجال ؟ ! ... لا تجعل من القهوة بيتاً ثانياً لك .. ولا مانع من مقابلة الأصدقاء فى بعض الاوقات .. قدم لها زهوراً من وقت لآخر فتجعل من بيتك خميلة تزينها الورود وتملأ رئتيك بعبيرها المنعش الجميل . لاتكن متردداً فى تصرفاتك ولا تكن متشككا فى تصرفات زوجتك ... ثق بها ... تحتفظ بكرامتك . ولكن كن قوياً حاسماً معها إذا وجدت انها تفلت من زمامك ... ردها الى طريق الصواب فالرجل إذا كان صادق العزيمة أمكنه بكياسة إصلاح أى نقص أو إعوجاج فى خلق زوجته . وخلق منها زوجة مثالية .

طيار
عباس محمد المسيرى

المفاجأة السعيدة للعام الجديد



ليلى مراد



يوسف بك وهبي



زوزو ماضي



ابتداء من الاثنين ٦ يناير سنة ١٩٤٧

بسينما ستوديو مصر

الزلة الكبرى

[بقية المنشور على صفحة ٢٩]

سافرة : إن ناهد الراقصة الأولى بمونمارترا الجيزة هى ابنتك يارمضان . فارعاها وكن لها عوناً وساعداً ، لقد فقدت أقوى وأعز دعامة لها فى الدنيا ، ولم يعد لها إلا أنت . . . إنك أبوها . . »

والساعة تدور ، وعجلة الحياة تجرى . . . وأخ يود أن يتزوج أخته ! . . لعن الله الزنا ، إنه كان فاحشة وساء سبيلا .. وأخذ يفكر أيصارح ولده بحقيقة الأمر ؟ لا .. إن هذا السر يجب أن يدفن معه .. إذن فليصارح الفتاة.. ولكن لا. كيف يحقر من نفسه لديها ؟ إذن ما ذا يفعل . . ؟

عاد إلى البيت مهدم الأعصاب منحل القوى ، لقد مضى الهزيع الأول من الليل ولم يعد شوقى بعد . لم يخلع ملابسه ولم يغمض له جفن بل ظل فى تفكيره المضنى حتى وقف على أمر . ومد يده إلى درج مكتب ولده وأخرج منه شيئاً صلباً دسه فى جيب معطفه واستبدل حذاءه بآخر من الكاوتشوك . ثم سار مشتت الفكر فاقد العقل ، وركب سيارته وقادها بنفسه صوب المونمارتر . وعند وصوله وجد الكازينو يغلق أبوابه فسأل عن ناهد، فقيل له : قد صحبها الأستاذ شوقى فى عربته إلى بيتها كالمعتاد ، فاستفسر عن عنوانها فأجيب اليه .

وانطلق بأقصى سرعته إلى حى الزهور حتى إذا قرب من المنزل هدأ من سرعته حتى لا يسمع لسيارته صوت إلى أن وقف فى منعطف يحجب السيارة ويبعد عن الفيلا مسافة قصيرة .. وجد الباب مفتوحا فصعد درجات السلم وتلمس الضوء الوحيد القائم فى غرفة من غرف الفيلا حتى استقر أمام بابها وأخذ يسترق السمع : قالت — آه يا شوقى لو فهم أبوك مدى حبى لك لما عارض فى زواجك منى . . .

قال — وما قيمة المعارضة ؟ إنى حر ، ومع ذلك واتتنى فكرة . . .

قالت — وما هى ؟

سأذهب الآن لإحضار بعض ملابسى الضرورية وأعود إليك حالا لنسافر فى الصباح الباكر إلى الاسكندرية حيث أعقد عليك ثم أخطر والدى بالموضوع فلا يسعه أمام الواقع سوى الرضا والسكوت! . . .

سمع الباشا كل شىء وها هو الصوت يقترب فيختبىء فى ركن مظلم حتى يخرج شوقى وتغنى ناهد بصوت منخفض . . . يفتح الباب فى هدوء وترى ناهد نفسها أمام غريب يقول: « أنا أبوه » ويتقدم اليها بخطوات متئدة ثم يضمها إلى صدره ويربت على ظهرها ويقبلها فى جبينها . . ثم تلمح على وجهه علائم تضطرم فى نفسه ودمعات كبيرة تنحدر على خديه ثم تتسلل يده إلى جيب معطفه وهى خالدة إلى صدره ثم ترتفع يده ويطلق على رأسها رصاصتين كانتا آخر شىء استقر فى جسدها . . . ثم فر تحت جنح الظلام .

. . . .

اتهم شوقى بقتل الراقصة ناهد ، وقامت القرائن كلها ضده . فهو الوحيد الذى رافقها إلى بيتها ، وهو

تنبيه

حدث خطأ فى صفحة ٣٣ فى رقم (ب) السطر الثانى وصحته « لأنه من غير الميسور »





الذى بقى معها فى تلك الليلة ، وقد وجد قفازه ووشاحه وأعقاب سجايره بحجرتها ، كما ضبط عنده مسدس من نفس النوع الذى أطلقت منه الرصاصتان ، وهو فوق هذا صديقها الأول الذى استأثرت به فى الأشهر الأخيرة . وأيد هذا شهادة خدم الكازينو وتوابع الراقصة الخصوصيون . . ولم يجد إنكاره نفعاً . وقبض عليه وقدم إلى محكمة الجنايات بتهمة القتل العمد .

كاد عقل الباشا يذهب من هول الصدمة . . لم يطف مثل هذا بخاطره حين أقدم على جريمته . . ابنه قطعة من لحمه ودمه يتأرجح فوق المقصلة على قاب قوسين أو أدنى من الإعدام ! لا . . لابد أن يفعل شيئاً إن هذا لن يكون .

وفى يوم المحاكمة وقف شوقى فى قفص الاتهام وعيونه زائغة ووجهه شاحب وجسمه ضامر ذابل ينصت إلى قرار الإتهام يتلوه وكيل النائب العام . ووقف محامى القتيلة يترافع شارحا ظروف القضية ومدى استغلال المتهم لصداقة الفتاة وتحينه الفرص للقضاء عليها بعد أن أولته ثقتها وأنزلته منها منزلة الأخ البار .

وهنا دوى فى أرجاء القاعة صوت خشن جاف خشع له الحاضرون الذين همسوا فيما بينهم « لقد حضر الأب للدفاع عن ولده » ولكنهم سرعان ماجدوا فى أماكنهم « إن الباشا يحكى الحادث كما وقع ويقص صفحة من حياته وكأنه يقرأ فى كتاب مفتوح حتى أتى على نهايتها . وناقشته المحكمة فيما قال حتى ثبتت براءة الابن . ولم يكد ينتهى كبير المحامين من أقواله حتى هوى فاقد الحياة .

. . . .

وكانت مأساة مؤلمة حقاً ، أفاد منها الصحفيون الذين اتفقوا على عنوان واحد يعالجون تحته المأساة ليظل عبرة وعظة للفاسقين وللضالين سواء السبيل . . وكان العنوان « الزلة الكبرى » .

استفتاء بنت النيل

عن « السعادة »

صادف هذا الإستفتاء إقبالا كبيراً من حضرات قارئات وقراء المجلة . وقد فاز بالجائزة الأولى وقدرها جنيه مصرى واحد حضرة الحسينى الخياط بسوهاج إذ قال « السعادة فى القناعة ولا شىء غير القناعة . . . فإذا نحن لم نرهق أنفسنا بالنظر إلى أعلى دواماً والحقد على من فوقنا أحسسنا بالسعادة والراحة . . . فكم من فقراء سعداء وكم من أغنياء تعساء . . . وقد يعترض البعض بأن القناعة تعوق الطموح . . . وهذا خطأ محض . . . فالفرق شاسع بين القناعة والكسل فالذى يقنع بما هو فيه يتفرغ له . وإذا تفرغ المرء لعمل تفوق فيه ونجح . . » والمجلة تهنىء حضرته

ونال الجائزة الثانية (اشتراك سنة فى بنت النيل) حضرة عبد اللطيف محمود سليمان موظف بمحكمة مصر المختلطة قلم المخالفات

ونالت الجائزة الثالثة (إشتراك نصف سنة فى المجلة) حضرة المحترمة زوزو فرج ٨ شارع درب الحصر قسم الخليفة بالقاهرة .

سقوط الشعر

وعلاجه

[بقية المنشور على صفحة ٨]

الخروع الدافىء يوضع على الرأس بكمية صغيرة ويدعك الشعر باليد أو بفرشة صغيرة . ويفضل أن يكون الشعر دافئاً قبل وضع الزيت بلف فوطه ساخنة أو بالتعرض لجهاز كهربائى يولد الحرارة (Cnfia ked) وقد يتخذ الشعر لونا حالكا بعد استعمال الزيت وفى هذه الحالة يحسن أن تزيله بعد المساج بماء وصابون . ومن السهل أن تكرر شامبو الزت مرة فى الأسبوع لمدة شهور . والزيت يصقل الشعر وإنما الذى يهمنا إن بالحرارة والدعك تحسن الدورة الدموية فينمو الشعر الضعيف

رابعاً :

الكهرباء . ولاشك أن الأشعة البنفسجية علاج حاسم لسقوط الشعر وإذا كان عمرك ياسيدتى يقرب من العشرين وكان هناك شكوى من سقوط الشعر فيغلب على الظن أن شعرك ربق (وجود كمية زيتية بكثرة على الشعر) أو إنك مصابة بقشر الرأس وإليك النصائح التالية لعلاج هذه الحالة

١ — إمتنعى عن زيوت الشعر

٢ — شامبو للشعر مرة فى الأسبوع يحتوى على :

كؤول	٣٠	سم٣
صابون	٦٠	جرام
عطر		

٣ — يدعك جلد الرأس جيداً بالمحلول الآتى :

سلمانى	١٠	و .
حامض السالسيليك	٤	جرام
زيزور سين	٢ر٥	«
زيت خروع	٢	سم٣
كلونيا	٥٠	سم٣
كؤولى	٢٠٠	سم٣
ماء لغاية	٣٠٠	سم٣

٤ — تمتعى بالرياضة والهواء والأكل المغذى

٥ — إمتنعى عن الخمور والشوكلاته والمواد النشوية فانت ترين ياسيدتى إننى قد رسمت لك الخطوط الرئيسية لهذا الموضوع تاركاً التفاصيل لفرصة قريبة . ويهمنى أن نعرف أن أسباب سقوط الشعر متعددة والعلاج متوقف على السبب .

وإن المسألة مسألة العلاج — ليست كلها واحدة فما ينبغى أن نصفه هنا قد لاينفع فى حالة أخرى . والقاعدة المعروفة أنه كلما كانت صحتك العامة فى مستوى عال وكلما كان جلد الرأس غير مصاب بأمراض موضعية كلما كان الأمل كبيراً إن شعرك سيشق طريقه فى النمو والازدهار .

وعلى هؤلاء السادة الأماثل أن يبتعدوا عن كى الشعر وحرق أطراف الشعر .. ما أمكننا هذا الابتعاد . فلم يكن الشعر مصنوعاً من حديد وفولاذ يتحمل كل هذه الضربات . وتشكين بعد ذلك أن شعرك يسقط ويهوى . فما من شك إنك تحطمينه وتهدمينه بيديك المتجنية . والشر بالشر والبادى أظلم !

الطفل

[بقية المنشور على صفحة ٨]

وجودها إذا بدأ اليرقان فى اليوم الأول من الولادة وأخذ فى الازدياد وصحبته غيبوبة أو تشنجات . وما لم نتدارك الحالة بعملية نقل الدم تعرض الطفل لموت محقق . وهناك نوع آخر سببه تقيح السرة وانتشار الجراثيم إلى الكبد حيث تحدث التهاباً واحتباساً فى مادة الصفراء وهذا النوع لا أمل فى الشفاء منه إلا ماندر والأمل كبير فى البنسلين والسلفانايد عند محاولة إنقاذ هذه الحالات .

(٧) وغيرها وغيرها من المفاجئات التى لو علم بها لشاب الوليد من هول ما ينتظره . ألا تشكرون الله بعد هذا على أن طفلكم اجتاز هذه المرحلة بسلام ؟ حقيقة أن حظنا من الحياة قسمة ونصيب . فكم من أطفال ولدوا فى الطين والوحل إذ فاجأ والدتهم المخاض بجانب جذع شجرة أو بجوار قناة صغيرة ، ورغم هذا اجتازوا التجربة الأولى بنجاح وكبروا وترعرعوا حتى أمسكوا بالفأس يحرثون بها الأرض الطيبة كما فعل آباؤهم من قبل ! وكم من آخرين ولدوا بين الدمقس والحرير وتمتعوا بأقصى العناية ، وبرغم هذا وصلت الجراثيم إلى أجسامهم البضة بينما وقف الطبيب يضرب كفاً على كف !

دكتور مصطفى الديوانى

طبعت فى

مطبعة النيل

٧١ شارع القصر العينى — القاهرة

ميشيل تلحمى يقدم بافتخار

عقيله راتب و عماد حمدى

فى الفيلم الممتاز

ودائماً فى قلبى

اخراج صلاح أبو سيف

بالاشتراك مع :

دولت أبيض ـ زوزو نبيل ـ زينب صدقى

منسى فهمى ـ محمود المليجى ـ فؤاد فهيم

توزيع : شركة أفلام تلحمى

تصوير : احمد خورشيد

حالياً : بسينما ستوديو مصر بالقاهرة

ومن ٣٠ ديسمبر بسينما ريتس بالاسكندرية وسينما أبولون بالزقازيق

ومن أول يناير بسينما مصر بالسويس



عدو المجتمع

أنتهت شركة أفلام تلحمى من تصوير الفيلم الاجتماعى الكبير « عدو المجتمع » الذى يمثل دور البطولة فيه الممثل الكبير عباس فارس. وتراه فى هذه الصورة مع بطلة الفيلم النجمة المحبوبة عقيله راتب وكلاهما يمتاز بالبراعة والمقدرة ، ولا شك أن ظهورهما سوياً فى هذا الفيلم سيحدث ضجة كبيرة فى عالم السينما وقد عهدت الشركة فى إخراج هذا الفيلم الى المخرج المعروف الاستاذ ابراهيم عماره الذى شهد له الجميع بالابتكار والتجديد فى فنه. ويضم الفيلم أقوى العناصر الفنية الممتازة التى ستجعل منه انتاجاً سينمائياً رائعاً ، ولا عجب فقد عودتنا شركة أفلام تلحمى أن تقدم إلينا من الأفلام أعظمها وأقواها . وسيعرض هذا الفيلم الكبير قريباً فى دور السينما.




هذا هو الماكياج الذى حقا
يخلق الفتنة
ايلا رينس
نجمة يونفرسال
ماكياج
بان - كيك
سر نجوم السينما
الذى يجملك فى الحال
ماكس فاكتور
هوليوود
تباع مستحضرات
ماكس فاكتور فى
جميع المحلات الكبرى